
YLÄKOULUIKÄISET NUORET JA ALKOHOLI

Opas yläkouluikäisille



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu kevät 2014

Johanna Karjala

Linda Vesala



LAHDENSIVU

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystenhoitaja (AMK)

Tekijät

Johanna Karjala ja Linda Vesala

Vuosi 2014

Työn nimi

Yläkouluikäiset nuoret ja alkoholi

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Parolan yhteiskoulun kouluterveydenhoitajan kanssa. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotteena on tehty opas. Opas käsittelee nuorten alkoholin käyttöä.

Suomalaisten nuorten keskuudessa eniten käytetty päihde on alkoholi. Alkoholiin tutustumisen ikä on yleensä noin 12–16 vuotta. Nuorilla on useimmiten tapana juoda toisten nuorten seurassa sosiaalisista syistä. Kun ystäväpiirissä juodaan, on nuorella itselläänkin kova paine seurata perässä.

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jolla ehkäistään sekä vähennetään päihteiden käyttöä esimerkiksi vaikuttamalla päihteiden hintaan, saatavuuteen ja päihteitä koskeviin tietoihin. Ehkäisevällä päihdetyöllä tulee olla selkeät kohteet ja tavoitteet. Myös vanhemmat voivat omalta osaltaan olla osa ehkäisevää päihdetyötä näyttämällä itse hyvää mallia nuorelle.

Heti kodin jälkeen nuoren tärkein yhteisö on koulu. Koulun tavoitteena on toimia oppimisyhteisönä, jossa kehitetään ja kasvatetaan aikuisen ohjaamana vertaisryhmän keskellä. Nuoren alkoholiongelman kehittyessä kouluterveydenhuolto on avainasemassa. Kouluterveydenhuollossa kertyy sellaista tietoa, joka mahdollistaa nuoren päihdeongelman varhaisen toteamisen. Näitä tietoja ovat esimerkiksi poissaolot, sairastelut ja suun terveys.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä alkoholin haitoista ja lykätä ensimmäisiä kokeilukertoja mahdollisimman pitkälle. Tavoitteisiin pyritään pääsemään oppaan avulla. Opas on suunnattu nuorille ja tarkoitettu kouluterveydenhoitajan työvälineeksi. Opas on osa ehkäisevää päihdetyötä. Vaikka opas on tehty yhteistyössä Parolan yhteiskoulun kouluterveydenhoitajan kanssa, tavoitteena olisi saada opas myös muiden kouluterveydenhoitajien käyttöön ympäri Suomen. Tämä on pyritty mahdollistamaan tekemällä opas pdf-muotoon. Näin jakelu onnistuu helposti internetin välityksellä.

Avainsanat yläkouluikä, nuori, alkoholi, ehkäisevä päihdetyö

Sivut

20 s. + liitteet 23 s.

LAHDENSIVU
Degree Programme in Nursing
Public Health Nurse

Authors	Johanna Karjala and Linda Vesala Year 2014
Subject of Bachelor's thesis	Secondary School Students and Alcohol

ABSTRACT

This thesis was carried out in co-operation with the public health nurse in Parola coeducational school. This is a practice based thesis and the final product is a guide. The guide of the thesis deals with young people and alcohol.

Among Finnish teenagers the most popular intoxicant is alcohol. Finnish teenagers usually drink for the first time at the age of 12 to 16. Teenagers drink usually with other teenagers because of social reasons. When friends drink alcohol there is a big pressure for a teenager to drink too.

The goal of preventive work against substance abuse is to cut down the use of intoxicant. The ways of reaching the goal are for example more expensive prices, more difficult availability and more information about intoxicant. Preventive work against substance abuse should have clear targets and goals to reach. Teenagers' parents can also be a part of preventive work by showing a good example for their children.

School is teenagers' most important community right after home. School's goals are to create a good environment to learn, grow and develop. School's public health nurse is in a good position for noticing teenagers' drinking problem. School's public health nurse has lots of information about teenagers and some of that can help her notice the drinking problem in an early stage. This information is for example repeated absences, illnesses and oral health.

The goal of the thesis was to increase teenagers' knowledge about the disadvantages of alcohol and postpone first drinking experiments as far as possible. The guide is the way to try to reach the goals. The guide was made for teenagers and it's a tool for the school's public health nurse. The guide is a part of preventive work against substance abuse. Even though the guide is made for Parola coeducational school's public health nurse the goal is to get the guide also available for other public health nurses around Finland. This goal was reached by creating the guide in pdf form. This way everyone can load the guide easily from the Internet.

Keywords Teenager, alcohol, preventive work against substance abuse

Pages 20 p. + appendices 23 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORUUS.....	2
2.1	Alakoulusta yläkouluun.....	2
2.2	Kehitysvaiheet.....	2
2.2.1	Fyysinen kehitys.....	3
2.2.2	Psyykkinen kehitys.....	3
2.2.3	Sosiaalinen kehitys.....	4
2.3	Ystävyys ja toverisuhteet.....	4
2.4	Media.....	5
3	NUORI JA ALKOHOLI.....	6
3.1	Riskikäyttäytyminen.....	7
3.2	Alkoholimyrkytys.....	8
3.3	Mistä nuoret saavat alkoholia?.....	8
3.4	Sammuneen nuoren ensiapuohjeet.....	9
4	EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ.....	10
5	VANHEMPIEN MERKITYS.....	11
6	KOULUN MERKITYS.....	12
7	KOULUTERVEYDENHOITAJAN NÄKÖKULMA.....	13
8	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT.....	14
9	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	15
9.1	Toiminnallisen opinnäytetyön rakenne.....	16
9.2	Eettisyys.....	16
9.3	Opas.....	17
10	POHDINTA.....	18
	LÄHTEET.....	19
Liite 1	Taulukko 1. Nuorten alkoholinkäyttö vuonna 2013 ja Taulukko 2. Mistä nuori saa alkoholia?	
Liite 2	ADSUME	
Liite 3	Entä jos juominen olisikin out?-opas	
Liite 4	Kehittämistehtävä	

1 JOHDANTO

Ehkäisevän päihdetyön paineet ovat kasvaneet, koska nuorten päihteidenkäyttö on lisääntynyt. Nämä paineet ovat suuntautuneet erityisesti kouluun. Ehkäisevän päihdetyön päätavoitteet ovat hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Toiminta on parhaimmillaan laaja-alaista yhteistyötä, johon osallistuu nuorten ja heidän vanhempien lisäksi mahdollisimman monet lasten ja nuorten kanssa työskentelevät aikuiset. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist n.d., 4.)

Nuori näkee ympäristössään alkoholiin liittyviä asioita esimerkiksi kotona ja asuinympäristössä. Kaikki alkoholiin liittyvät tilanteet eivät suinkaan tunnu nuoresta vastenmielisiltä tai pelottavilta. Juhlissa ja juhlapyhien aikana, kuten esimerkiksi vappuna ja uutena vuotena, nähdään aikuisväestön ja toisten nuorten antamia malleja, jotka vaikuttavat olennaisesti nuoren omaan päätöksentekoon. Miksi alkoholia käytetään, vaikka sen käyttöön kerrotaan liittyvän niin paljon riskejä? Miten alkoholin käyttö voisi olla juuri minulle vaarallista? (Kylmänen 2005, 32.)

Sosiaalinen paine on eräs alkoholin käytön kokeiluun vaikuttavista kulmakivistä. Huomioimalla tämä tosiasia saadaan tärkeää tietoa altistumisesta alkoholin käytölle. Kouluterveyskyselyn avulla saadaan paikallista tietoa asiasta, ja usein nuorten osalta alkoholin kokeilun ja käytön muutokset saattavat tulla esiin hyvinkin nopeasti. (Kylmänen 2005, 33.)

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on ehkäistä nuorten alkoholin käyttöä ja luoda uusi työkalu kouluterveydenhoitajan käyttöön. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa tarkoituksena on tehdä konkreettinen tuote kouluterveydenhoitajan käyttöön. Tehtävä tuote on opas, jonka tarkoituksena on selvittää nuorelle alkoholin haittoja ja lykätä ensimmäisiä kokeilukertoja mahdollisimman pitkälle.

Kyseisessä opinnäytetyössä nuoresta puhuttaessa tarkoitetaan yläkouluikäistä nuorta. Rajaus johtuu siitä, että opas on tarkoitettu yläkouluikäisten kanssa toimivan kouluterveydenhoitajan apuvälineeksi. Yläkouluikä on hyvää aikaa vaikuttaa nuoren alkoholin käyttöön, sillä useimmat nuoret tekevät ensimmäiset alkoholiin liittyvät kokeilunsa juuri yläkouluiässä.

Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa opas, joka on pdf-muodossa. Opas auttaa kouluterveydenhoitajaa ohjaamaan nuorta alkoholiin liittyvissä asioissa. Oppaassa kerrotaan faktatietoa alkoholista, mitä alkoholi tekee, alkoholin käytöstä aiheutuvia riskejä, ensiapuohjeita ja mahdollisen vahingon sattua tarvittavia yhteystietoja.

Opinnäytetyö toteutetaan kevään 2014 aikana Parolan yhteiskoulun terveydenhoitajan kanssa. Kehittämistehtävässä esittelemme oppaan terveys-tiedon tunnilla eräälle Parolan yhteiskoulun luokalle yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa (Liite 4). Tarkoituksena on tuoda nuorille lisää tietoa alkoholista ja kerätä heiltä palaute oppaasta.

Johdattelevan osuuden jälkeen teoria kohdentuu tarkemmin varsinaiseen aiheeseen, nuorten alkoholin käyttöön. Tarkoituksena on tuoda esille, mistä nuoret saavat alkoholia, mikä on vanhempien ja koulun merkitys nuoren alkoholin käytössä sekä käsitellä kouluterveydenhoitajan näkökulmaa. Opinnäytetyössä kerrotaan myös ehkäisevän päihdetyön merkityksestä, sillä tuleva opas on osa ehkäisevää päihdetyötä.

2 NUORUUS

Nuoruus etenee vaihe kerrallaan. Joillakin puberteetti alkaa jo alaluokilla, kuitenkin useimmilla viimeistään yläkoulun alussa. Puberteetin keskeisimmät muutokset ovat fyysisiä. Lisäksi irtautuminen vanhemmista alkaa ja nuori haluaa lisää itsenäisyyttä, vaikka joskus hänen tekisikin mieli olla vielä lapsi. Nuoren kyky olla yksin kehittyy vähitellen ja nuorta tulisi kannustaa siihen. Elämässä on tärkeää osata olla välillä myös yksin. Nuoruudessa läheisyys ja seurustelu alkavat kiinnostaa. Nuori alkaa vähitellen itsenäistyä ja valmistautua tulevaisuuteen, omaan elämään, ammattiin ja parisuhteeseen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 18.)

Nuoruutta on lähes mahdotonta määritellä tarkalleen tiettyyn ikään kuuluvaksi. Nuoren kehitys tapahtuu yksilöllisesti hiukan eri tahdissa ja eri tavalla. Yleisesti määritellään, että nuoruus alkaa puberteetista. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18.)

2.1 Alakoulusta yläkouluun

Kouluelämä muuttuu merkittävästi, kun alaluokilta siirrytään kesäloman jälkeen yläluokille. Uudet ihmiset ja asiat ympäröivät aloittelevan seiskaluokkalaista. Nuorten mielestä seiskaluokka on kaaosta, kahdeksas luokka on mahdollisuus ja yhdeksännellä luokalla osa porukasta on jo lähes aikuisia. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 14.)

Nykyaikana viihteen ympäröimässä maailmassa nuoret valittavat joskus, ettei koulussa ole kivaa. Opiskelu on kuitenkin nuoren työtä, eivätkä tulokset tule ilmaiseksi. Nuoren on ponnisteltava ja nähtävä vaivaa hyvien tulosten saavuttamiseksi. Koulutyön lomassa on kuitenkin tärkeää myös rentoutua. Nuoren hyvät ihmissuhteet, harrastukset, terveellinen ruokavalio ja lepo auttavat jaksamaan koulunkäynnissä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 13.)

2.2 Kehitysvaiheet

Nuoren hyvinvointiin tulisi kuulua turvallisuuden ja hyvän olon tunne. Näiden lisäksi nuori tarvitsee sosiaalisia suhteita, luottamusta muihin ihmisiin sekä suuntautumista tulevaisuuteen. Kun nuori voi hyvin, hän on toimintakykyinen ja hänellä on halua vaikuttaa omaan elämään. (Hietala ym. 2010, 39.)

Nuoret kehittyvät omaan tahtiinsa ja omaan tapaansa lapsista nuoriksi ja nuorista aikuisiksi. Kuitenkin tietyt kehitysvaiheet seuraavat toisiaan. Kehitysvaiheiden järjestys on aina samankaltainen. Kun nuori on selvinnyt edellisestä kehitystehtävästä, vasta sitten hän voi saavuttaa uuden vaiheen. Selvimmin kyseinen ilmiö näkyy normaalissa fyysisessä kehityksessä. Psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä nuoret saattavat hypätä jonkin vaiheen yli, joka tarkoittaa jonkin tärkeän vaiheen väliin jäämistä. Tällöin voidaan todeta nuoren aikuistuneen liian nopeasti. (Hietala ym. 2010, 39.)

2.2.1 Fyysinen kehitys

Nuoren fyysinen kasvu ja kehitys on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa perimä. Tyttöjen ensimmäisiä puberteetin ulkoisia merkkejä ovat pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasten kehittyminen, rintojen kasvu ja häpykarvoituksen ilmaantuminen vähitellen. Tämä alkaa noin 9–13 vuoden iässä. Pojilla puberteetin merkkejä ovat ulkoisten sukuelinten kasvaminen, pituuskasvu, karvoituksen ja hienerityksen lisääntyminen sekä äänenmurros. Ensimmäiset muutokset alkavat yleensä noin 9,5–13,5 vuoden iässä. (Aaltonen ym. 2003, 52, 56–57.)

Puberteetti alkaa fyysisistä muutoksista. Näiden muutosten alkamisajan kohta on selkeästi varhaistunut aikaisempaan verrattuna. Nopea fyysinen kehitys lapsesta aikuiseksi voi aiheuttaa nuorelle hämmennystä ja ylpeyttä yhtä aikaa. Nuori saattaa haluta vaatteiden avulla peittää tai toisaalta paljastaa omaa kehoaan. Vaatetuksella voidaan pyrkiä kuulumaan tiettyyn joukkoon tai vaatetus voi olla tapa erottua muista nuorista. (Hietala ym. 2010, 41–42.)

2.2.2 Psyykkinen kehitys

Fyysisen ja psyykkisen kehityksen välillä on voimakas yhteys. Nuoruusiässä aivot kehittyvät merkittävästi aina noin 25 vuoden ikään asti. Aivojen eri alueet kasvavat, erityisesti ne, joita tarvitaan pitkäjänteisyyteen ja suunnitelmallisuuteen. Aikuismainen harkintakyky kehittyy vähitellen. Kehitysvaiheen aikana toimintakyky saattaa jopa tilapäisesti huonontua. Tällainen taantuminen on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Verbaalisesti nuoret miehet vaikuttavat olevan joissakin kehityksen vaiheissa varsin rajoittuneita. (Hietala ym. 2010, 42.)

Puberteetin aikana nuoren ajattelu muuttuu. Kokonaisuuksien hahmottaminen sekä päättelykyky kehittyvät yksilölliseen tahtiin aikuiselle tasolle. Nuorelle mielialavaihtelut ovat tavallisia. Tunteet voimistuvat ja niiden hallitseminen on hankalaa. Nuoren kehitystehtävänä on harjoitella sietämään vaikeita tilanteita, sekä selviämään niistä itse tai ikätovereiden avulla. Vanhempiin turvautumisesta tulee ristiriitaista. Psyykkisten kehitystehtävien toteutumisessa nuori tarvitsee aikuisten sekä ikätovereiden apua. Keskeisimpänä nuoruusiän kehitystehtävänä voidaan pitää itsenäisyyden saavuttamista. (Hietala ym. 2010, 42–43.)

Nuori tarkkailee itseään ja miettii usein, hyväksyvätkö muut hänet sellaisena kuin hän on. Ulkonäköpaineet voivat olla voimakkaita ja ne saattavat ahdistaa nuorta. Erityisesti naisen ja miehen erityispiirteet saavat usein tällaisen roolin. (Hietala ym. 2010, 43.)

2.2.3 Sosiaalinen kehitys

Puberteetin alkaessa nuori alkaa vähitellen irtaantua lapsen roolista perheessä. Tähän muutokseen liittyy voimakkaita tunteita ja ristiriidoilta voidaan harvoin välttyä. Turvallisten rajojen asettaminen on vanhempien tehtävä. Nuoruuteen kuuluu aina epävarmuus ja kokeilu. Ikätovereiden seuraan liittyminen tukee nuoren kehitystä. Kiusatuksi tuleminen ja yksinäminen voivat vakavasti haitata sosiaalista kehitystä. Nuoren reviiiri entiseen verrattuna suurenee ja ystävät vaikuttavat tähän usein voimakkaasti. (Hietala ym. 2010, 44.)

Seksuaalisuuden kehittymisessä ihastumiset ovat tärkeä kehitysvaihe, jonka kautta edetään seurustelusuhteisiin. Läheisyyden opettelu halaamisen, suutelun ja koskettelun kautta yhdyntään on matka, johon liittyy paljon tunnepuolen asioita sekä roolimalleihin tutustumista. Yhdyntäkokemukset eivät kuitenkaan tarkoita sitä, että seksuaalisuuden kehitys olisi millään tavalla valmis. Liian aikaiset seksikokeilut vaikeuttavat kehitystä ja voivat olla jopa traumaattisia, jos kokemukset jäävät vaille tunnepuolen käsittelyä. Seksuaalisuuden tuleekin näyttäytyä nuorelle psyykkisenä ja fyysisenä kokonaisuutena, jonakin isompana asiana kuin pelkkänä sukupuolitaudeilta välttymisenä ja ehkäisytarpeen neuvontana. (Hietala ym. 2010, 45.)

2.3 Ystävyys ja toverisuhteet

Ystävyys-suhteeseen kuuluu mieltymyksen, kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, uskollisuuden, rehellisyyden ja luottamuksen tunteet. Paras ystävä on kaikkein läheisin ja myös tärkein suhde, jonka kanssa on yhteistä menneisyyttä. Tähän suhteeseen liittyy paljon positiivisia tunteita ja se on kahden ihmisen välinen läheinen emotionaalinen ja sosiaalinen side. He jakavat ajatuksensa ja kokemuksensa iloineen ja suruineen sekä huolensa, pelkonsa ja ongelmansa. (Aaltonen ym. 2003, 91.)

Nuorella saattaa olla lämpimiä ja luottamuksellisia suhteita useammankin kanssa, mutta yleensä jokin kahdenkeskeinen suhde on muita kiinteämpi ja voimakkaampi. Ystävyys-suhteita etäisempiä ovat toverisuhteet, joiden kanssa ollaan tekemisissä ja joihin suhtaudutaan ystävällisesti, mutta joita ei tunneta kovin hyvin ja joihin ei liity erityisiä tunnesiteitä. (Aaltonen ym. 2003, 91.)

Nuorelle ei aina riitä vain lähimpien ystävien seura, vaan hän voi kaivata myös kuulumista suurempaan ryhmään tai nuorten alakulttuuriin. Kaveriporukan arvot ja hyväksyntä alkavat olla tärkeämpiä kuin vanhempien näkökannat. Tällöin vanhemmat saattavat pelätä nuorensa joutuvan huonoon seuraan. Kuitenkin tämä pelko on usein turha, sillä kyse on ohimenevästä

ilmiöstä. Nuori nauttii usein enemmän kavereiden kanssa olostä ja haluaa irtautua kodista. (Aaltonen ym. 2003, 93.)

Ystävyyssuhteet ovat merkittävässä asemassa nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Nuoret käsittelevät keskenään aikuisuuteen liittyviä kysymyksiä, joista ei haluta puhua vanhempien kanssa. Tämän vuoksi hyvän ystävän puuttuminen voi olla vaurioittava kokemus itsetunnon ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. (Aaltonen ym. 2003, 93.)

Ystävät usein rohkaisevat toisiaan kokeilemaan sellaisia asioita, joita he eivät yksin uskaltaisi tehdä. Ystävän kanssa nuori tuntee itsensä varmemmaksi ja voimakkaammaksi. Erilaiset kokemukset omien ystävien kesken kehittävät sosiaalisen todellisuuden tajuamista. Nuori peilaa itseään ystäviin ja tovereihin, joka vaikuttaa nuoren minäkäsitykseen. Toverien hyväksyvä suhtautuminen ja positiivinen palaute ovat nuoren itsetunnon kehittymiselle tärkeää. Muiden reaktiot vaikuttavat siihen, millainen käsitys nuorelle syntyy siitä, miten hänen odotetaan käyttäytyvän ja miten hänen tulisi käyttäytyä. (Aaltonen ym. 2003, 94.)

2.4 Media

Fyysisen kehityksen tahti on jokaisella oma, eikä sitä voi nopeuttaa tai hidastaa. Kehityksen ääripäät, varsinkin nopeasti kehittyvät tytöt sekä hitaasti kehittyvät pojat saattavat kokea ympäristön paineet hyvin voimakkaasti. Nuoren aikuismaista olemusta pyritään nopeuttamaan mainonnan keinoin. Nuoret kuvataan pikkuaikuisina mainonnassa. Varsinkin tytöille suunnatuilla seksistisillä vaate- ja meikkimainoksilla pyritään nopeuttamaan kehittymistä. Mediaa seurattaessa nuori ei välttämättä tiedä, miltä hänen pitäisi näyttää ja mitä häneltä odotetaan. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 21.)

Nykyään nuorten elämään kuuluu monia eri medialaitteita, joihin heillä on luonteva suhde. Nuorten tekninen osaaminen eri laitteiden parissa voi olla parempaa kuin aikuisten. Uusia tietoteknillisiä laitteita tuodaan jatkuvasti markkinoille. Vanhempien voi olla vaikea pysyä mukana kehityksessä. Sukupolvien ero näkyy myös siinä, miten mediaa käytetään ja seurataan. Kuitenkin vanhemmat ja koulu voivat vaikuttaa siihen, miten nuori kasvaa mediamaailmassa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 98.)

Mainoksien tehtävänä on myydä tuotteita. Niiden täytyy herättää huomiota, kiinnostusta, tarpeita sekä toimintaa eli ostopäätöksiä. Mainoksia tulisi kuitenkin tulkita niin, että ymmärtää myös vaikutustavan asenteisiin ja mielikuviin. Tämä on tärkeä osa medialukutaitoa ja koulussa tähän kiinnitetäänkin huomiota. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 104.)

Lihavuuden yleistymisen ja elintason nousun myötä hoikan vartalon ihailu on alkanut länsimaissa. Vaatemainoksissa käytetään paljon pitkää ja hoikkaa vartalotyyppiä. Nuori saattaa kohdata suuren pettymyksen sovittaessaan vaatemallin päällä näkemäänsä vaatetta, kun se ei näytäkään samalta hänen päällään. Tällöin on hyvä muistaa, että alipainoinen valokuvamalli ei ole välttämättä hyvä terveyden malli. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 105.)

Samaan aikaan kun tupakan mainontaa koskevia säädöksiä on kiristetty, mietojen alkoholijuomien mainontaa on vapautettu. Tämä mainonta on yksi alkoholin kulutusta lisäävä tekijä. Mainoksissa luodaan seksistisiä mielikuvia. Niissä saatetaan luoda kuva, että jokin julkisuuden henkilö käyttää tuotetta. Esimerkkinä tästä ovat olutmainoksissa käytettävät urheilijat. Mainoksissa voidaan myös pyrkiä vetoamaan sosiaalisiin tarpeisiin. Nuoriin vetoaa erityisesti mainokset, joissa kuvataan iloista joukkoa tai menestystä ystäväjoukossa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 106.)

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan, jonka kohderyhmänä olivat 12–13-vuotiaat nuoret, olutmainosten näkeminen televisiossa, lehdissä ja kaupoiissa ostohetkellä vaikuttivat positiivisesti alkoholin kulutukseen, mutta erityisesti lehtien mainokset ja mainonta urheilutapahtumissa ja konserteissa vaikuttivat kulutuskertojen toistumiseen ja tiheyteen. Toisessa tutkimuksessa tutkittiin television katselun ja musiikkivideoiden näkemisen vaikutusta alkoholinkulutukseen yläkouluikäisten keskuudessa Belgiassa. Tutkimuksen mukaan television ja musiikkivideoiden katselu ennusti merkittävästi nuorten alkoholin kulutuksen määrää käydessään ulkona. (Smith & Foxcroft 2009.)

3 NUORI JA ALKOHOLI

Suomalaisten nuorten keskuudessa eniten käytetty päihde on alkoholi. Vielä alaluokilla oppilailla on kielteinen asenne alkoholiin, mutta yläasteelle siirryttäessä asenne usein muuttuu. Suurin osa 15-vuotiaista on sitä mieltä, että kohtuullinen alkoholinkäyttö kuuluu osaksi elämää jo nuorena. Alkoholin käytön malli saadaan kotoa tai kavereilta. Ensimmäiset kokeilut hankitaan yleensä kaveripiirissä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 115.)

Alkoholiin tutustumisen ikä on yleensä noin 12–16 vuotta. Nuorilla on tapana juoda useimmiten toisten nuorten seurassa sosiaalisista syistä. Kun ystäväpiirissä juodaan, on nuorella itselläänkin kova paine seurata perässä. (Aaltonen ym. 2003, 295.)

Suomalaiset nuoret käyttävät paljon alkoholia. Nuori kaipaa uusia kokemuksia ja voimakkaita elämyksiä. Hänellä on kova halu kokeilla kaikkea. Nuorten humalahakuinen juominen on paljon yleisempää Suomessa kuin muissa maissa. Juomista pidetään suurena ongelmana, sillä se ei ole ainoastaan juomista, humalaan tulemista ja krapulaa, vaan siihen liittyy myös monia liitännäisongelmia. (Sinkkonen 2010, 218–219.)

Vuonna 2013 tehtiin koko maan kattava kouluterveyskysely (Taulukko 1). Kyselyyn osallistui yhteensä 99 478 yläkouluikäistä nuorta. Kyselyyn vastasivat 8. ja 9. luokan oppilaat. Oppilaat vastasivat kyselyyn nimettömästi. Kyselyn mukaan peruskoulun pojista 13 % ja tytöistä 11 % on vahvassa päihtymystilassa vähintään kerran kuukaudessa. Kyselyyn vastanneista pojista 6 % ja tytöistä 4 % kertoo käyttävänsä alkoholia viikoittain. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Taulukko 1. Nuorten alkoholin käyttö vuonna 2013.

Kouluterveyskysely 2013 (THL)	Peruskoulun pojat n=50223	Peruskoulun tytöt n=49255	Yhteensä n= 99478
Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	13 %	11 %	12 %
Käyttää alkoholia viikoittain	6 %	4 %	5 %

Alkoholi antaa hyvinolontunteen ja rentoutuneen mielen lievässä päihtymystilassa. Tämä ilmenee usein puheliaisuutena ja iloisuutena. Tällöin esot vähenevät ja nuoren voi olla helpompi tehdä tuttavuutta toisten ihmisten kanssa. Kuitenkin myös arvostelukyky laskee ja mokaamisen vaara lisääntyy. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 119–120.)

Aivojen toiminta häiriintyy asteittain humalan lisääntyessä, kun alkoholin vaikutus kulkeutuu aivojen syvempiin osiin. Päihtyneenä arvostelu- ja suorituskkyky laskee, ajan- ja paikantaju heikkenee sekä lihasten ja aivojen yhteistyö ja reaktioaika heikkenee. Myös kivun aistiminen vähenee. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 120.)

Nuoren päihtymystilan voimakkuuteen vaikuttavat monet tekijät. Sitä enemmän päihtyy mitä enemmän ja mitä vahvempaa alkoholia nauttii. Nuoren koko sekä ravitsemustila vaikuttavat alkoholin imeytymisnopeuteen. Alkoholin imeytymistä verenkiertoon voidaan hidastaa syömisellä. Myös sukupuoli vaikuttaa päihtymystilaan, sillä nainen päihtyy vahvemmin kuin mies, joka johtuu naisen kehon pienemmästä nestemäärästä. Alkoholin poistumista ei voi nopeuttaa mitenkään, sillä se tapahtuu maksassa vakionopeudella. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 120.)

3.1 Riskikäyttäytyminen

Alkoholinkäytön aloittaminen varhaisessa vaiheessa on hyvin huolestuttavaa. Mitä aikaisemmin käytön aloittaa, sitä vaikeampi siitä on päästä irti. Aikaisessa vaiheessa runsaan alkoholinkäytön aloittaneiden nuorten koulumenestys on heikko, ja he tekevät enemmän laittomia tekoja. (Sinkkonen 2010, 221.)

Monesti nuorten kohdalla riippuvuus syntyy alkuvaiheessa päihteiden käytön tilanteisiin. Näihin tilanteisiin yhdistetään usein kaverit sekä hauskanpito, tai päihteidenkäyttö voi antaa nuorelle rohkeutta tehdä jotain jännittävää. Merkittävä tekijä nuorten onnettomuuksissa sekä erilaisissa väkivaltarikoksissa ja järjestyshäiriöissä on usein alkoholin käyttö. (Kylmänen 2005, 23.)

Yleisin riippuvuus varsinaisista päihteistä syntyy tupakkatuotteisiin. Tämä on erittäin nopeasti syntyvä ja vaikea riippuvuus. Alkoholin säännöllinen käyttö kasvattaa taas nopeasti toleranssia ja näin ollen käyttö muuttuu haitalliseksi. Haitallisen käytön tunnusmerkkejä ovat ongelmatilanteet, tiivis viikoittainen alkoholin käyttö tai satunnaisempi käyttö sekä kasvaneet al-

koholiannokset. Tällaiseen tilanteeseen tulee puuttua välittömästi. (Kylmänen 2005, 23.)

Nuoren ollessa päihtyneenä ajatellaan, että riskinotto ei ole vaarallista tai että ”eihän minulle mitään satu”. Päihteiden vaikutuksen alainen nuori on alttiimpi liikenneonnettomuuksille, väkivaltatilanteille ja rikolliselle toiminnalle. Myös osa ensimmäisistä yhdyntäkokemuksista saadaan päihtyneenä ja ilman ehkäisyä. (Lehtinen & Lehtinen 2010, 120.)

Päihtyneenä tapahtuu paljon sellaisia asioita, joka ilman alkoholia olisi jäänyt tapahtumatta. Tuntemattoman kanssa saatetaan harrastaa seksiä, jolloin todennäköisyys altistua sukupuolitaudeille kasvaa ja pahimmassa tapauksessa tuloksena on ei-toivottu raskaus. Kun alkoholia käytetään surujen hukuttamiseen ja ahdistuksen lievittämiseen, tämä hyöty on hetkellinen, mutta päihtyneenä tehdyt väkivallanteot tai muut katastrofiin johtaneet päähänpistot tekevät elämästä entistä kurjempaa pään selvittyä. (Sinkkonen 2010, 218–219.)

3.2 Alkoholimyrkytys

Alkoholi vaikuttaa nuoren tottumattomaan elimistöön nopeasti ja jo pieninäkin annoksina. Muutama olut tai siideri voi aiheuttaa voimakkaan päihtymystilan. Alkoholia juodessa nuori ei saata huomata tarkkailla alkoholin määrää ja vahvuutta, jolloin seurauksena voi olla alkoholimyrkytys. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 119)

Tyypillinen alkoholimyrkytyksen saanut potilas on 14-vuotias tyttö tai poika, joka on juonut väkeviä ja jonka veren alkoholipitoisuus on kaksi promillea. Nykyään siideri ja olut ovat useammin myrkytyksen syynä kuin ennen. Nuoret ajattelevat helposti, että näitä mietoja juomia voi juoda kuinka paljon tahansa. Kokeilun halu ja itsetuhoiset ajatukset ovat usein nuorten alkoholimyrkytysten taustalla. Alkoholimyrkytyksen saaneille nuorille suositellaan kontrolli- ja keskustelukäyntejä tai hoitoa psykologin tai psykiatrin luona. (Sinkkonen 2010, 221–222.)

3.3 Mistä nuoret saavat alkoholia?

Alkoholin myynti ja anniskelu alle 18-vuotiaalle on Suomen laissa kielletty. Tämä kielto koskee varsinaisia alkoholijuomien myyjiä sekä tuotteiden myymistä eteenpäin, eli myös alkoholin välittäminen alaikäiselle on lainvastaista. Kuitenkin ikärajoista säättävän lain toimeenpano ontuu pahasti, kun ikärajat vuotavat ja alkoholinkäyttö aloitetaan huomattavasti ennen laillisen ikärajan saavuttamista. (Karlsson, Raitasalo & Holmila 2007, 149.)

Kouluterveyskyselyn mukaan yleisin keino saada alkoholia on kavereiden kautta (Taulukko 2). Seuraavaksi yleisimmät tavat ovat tuntemattoman henkilön hakemat juomat ja kotoa nuoren varastamat juomat. Harvemmin nuori sai itse hankittua alkoholin Alkosta tai kaupasta. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Taulukko 2. Mistä nuori saa alkoholia?

Kouluterveyskysely 2011 (THL)	Peruskoulun pojat	Peruskoulun tytöt	Yhteensä
Hain itse Alkosta	7 %	1 %	4 %
Hain itse kaupasta	10 %	4 %	7 %
Vanhemmat hankkivat	16 %	15 %	16 %
Sisarukset hankkivat	19 %	18 %	19 %
Otin kotoa	25 %	27 %	26 %
Kaverit hankkivat	73 %	83 %	78 %
Tuntematon henkilö haki	29 %	25 %	27 %
Ulkomailta tai laivalta hankittu	19 %	12 %	16 %

Kontrollia nuorten alkoholin käytössä pitävät alkoholin myyjät ja anniskelijat sekä nuorten vanhemmat ja kaverit. Alkoholin myymiseen alaikäiselle on kiinnitetty useaan otteeseen erityistä huomiota alkoholiviranomaisten taholta. Valvontaa on tiukennettu sekä erilaisia kampanjoita järjestetty myynnin estämiseksi. Myyjien velvollisuus olisi aina tarkistaa nuorelta näyttävän asiakkaan henkilöllisyyspaperit, mutta nuoret yrittävät usein kiertää näitä säännöksiä monin eri tavoin. Tämän valvontaan ei ole riittävästi resursseja. (Karlsson ym. 2007, 149–150.)

Alkoholin tarjoamista kotona perustellaan monesti sillä, että halutaan opettaa lapsia juomaan sivistyneesti. Tähän vaikuttaa myös erilaiset pelot siitä, millaisia tilanteita sekä terveysriskejä nuorelle voisi koitua esimerkiksi pimeiltä markkinoilta hankittujen alkoholijuomien käytöstä. Kuitenkin vanhempien ja muiden aikuisten asennoitumista leimaa epäjohtamuskaisuus. Alkoholin ikärajoja saatetaan pitää hyvinä, mutta sitä voidaan ostaa omille lapsille, sisaruksille ja nuoremmille kavereille. Tämä tilanne nuorten näkökulmasta saattaa olla hämäävä; miksi laki on olemassa, kun sillä ei ole suuremmin väliä. (Karlsson ym. 2007, 149–150.)

Vanhemmilla saattaa olla ajatus siitä, että nuoren juomista voi rajoittaa, kun aikuinen ostaa nuoren pyytämän alkoholin. Tällöin sen määrä ja laatu ovat aikuisen tiedossa. Nuorelle kuitenkin tämä aikuisten ostama alkoholi on usein luvallinen lisäjuoma muualta hankittujen alkoholijuomien lisäksi. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 116.)

3.4 Sammuneen nuoren ensiapuohjeet

Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon aiheuttaen oireita lievistä humaltumisesta jopa syvään tajuttomuuteen. Suomessa äkilliseen etanolimyrkytykseen kuolee vuosittain noin 400 ihmistä. Etanolimyrkytyksen voimak-

kuuteen vaikuttaa juodun alkoholin määrä, juomisnopeus ja henkilön tottumus alkoholin käyttöön. (Pajarre-Sorsa 2009.)

Sammunutta nuorta ei saa koskaan jättää yksin. Seuralaisen tulee varmistaa, että sammunut hengittää ja kääntää hänet kylkiasentoon. Lääkehiiltä ei tule antaa, sillä se ei estä alkoholin imeytymistä mahalaukusta. Ambulanssi tulee soittaa hätänumerosta, jos sammunut ei hengitä, häntä ei saada heille ravistelemalla tai hän on ollut kylmässä, jolloin ruumiinlämpö on voinut laskea. Hätänumeroon tulee soittaa myös silloin, jos sammunut on juonut alkoholia suuren määrän nopeasti, hänellä on oksennusta hengitysteissä tai jos herää epäilyksen päästä vammasta. (Pajarre-Sorsa 2009.)

4 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Käsitteenä ehkäisevä päihdetyö on monitasoinen, vaikka se mielletään usein vain päihdevalistukseksi. Se on toimintaa, jolla ehkäistään sekä vähennetään päihteidenkäyttöä vaikuttamalla päihteiden hintaan, saatavuuteen, päihteitä koskeviin tietoihin ja asenteisiin, päihteiden käyttötapoihin sekä päihteiden ongelmakäyttöä synnyttäviin olosuhteisiin ja sitä tukevaan kulttuuriin. Ehkäisevä päihdetyö on kokonaisuus, johon kuuluvat terveyttä suojaavat toimet, objektiivinen tiedonvälitys, keskittyminen arvoihin ja normeihin sekä laajoille ja tietyille kohderyhmille suunnatut hankkeet. Ehkäisevällä päihdetyöllä tulee olla selkeät kohteet ja tavoitteet. (Kylmänen 2005, 9.)

Ehkäisevällä päihdetyöllä edistetään päihteetöntä elämäntapaa, vähennetään ja ehkäistään päihdehaittoja sekä pyritään ymmärtämään ja hallitsemaan päihdeilmiöitä. Päihteiksi lasketaan yleensä alkoholi, huumeet ja tupakka. Jos lääkkeitä, liuottimia ja muita aineita käytetään päihtymistarkoituksessa, luetaan myös ne päihteiden joukkoon. Myös toiminnalliset riippuvuudet, kuten peliriippuvuus, kuuluu ehkäisevään päihdetyöhön. (Karls-son, Kotovirta & Tigerstedt 2013, 59.)

Ehkäisevä päihdetyö on laaja käsite ja siihen kuuluu monentasoisia päihteiden käyttöön ja sen haittoihin vaikuttavia päätöksiä ja toimenpiteitä. Kohderyhmän ja toiminnan tason mukaan puhutaan primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventiosta. Näitä eri tasoja voidaan pitää toisiaan tukevana kokonaisuutena, vaikka erilaisten kohderyhmien tarpeet sekä käytetyt toimintatavat synnyttävät niissä niille ominaisia painotuksia. (Huoponen ym. n.d., 9.)

Primaaripreventiolla tarkoitetaan yleisryhmiin tai koko väestöön kohdistuvaa toimintaa. Päihteisiin sekä niiden käyttöön ja haittoihin pyritään lisäämään tietoutta päihdevalistuksen ja kasvatuksen avulla. Yleisin kontrollipoliittisin keinoin pyritään vaikuttamaan päihteiden tarjontaan, saatavuuteen ja kysyntään. Ihmisen yleisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisääntymiseen pyritään vaikuttamaan sosiaali- ja terveystieteiden avulla. Koulussa tehtävä ehkäisevä päihdetyö liittyy primaaripreventiiona pidettävien toimenpiteisiin. Päihteiden käyttöä ehkäisevä rooli toteutuu koulussa lähinnä terveystiedon kautta. Tällöin koulun terveystieto, oppilashuollon ennaltaehkäisevä työ sekä muu yhteistyö on osa laajempaa terveyden ja

turvallisuuden edistämisen kokonaisuutta, jossa yhtenä tavoitteena on ehkäistä päihteiden käytön aloittaminen ja tarjota terveyden edistämiseen liittyvää tietoa ja taitoa. (Huoponen ym. n.d., 9.)

Sekundaaripreventioon liittyvät toimenpiteet kohdistuvat päihteiden käyttöä jo kokeilleihin ja riskiryhmiin. Tämän tavoitteena on riskien tiedottaminen, päihteiden käytön varhainen toteaminen, sen käyttöön puuttuminen sekä asianmukainen hoitoonohjaus. Koulussa päihteiden käytön varhainen havaitseminen, käyttöön puuttuminen sekä hoitoonohjaus toteutetaan yhteistyössä koulun oppilashuollon ja nuoren huoltajien kanssa. (Huoponen ym. n.d., 9.)

Tertiäripreventiolla tarkoitetaan päihteiden käytöstä johtuvien haittojen hoitamista ja vähentämistä. Tertiäripreventio kohdistuu päihteiden ongelmakäyttäjiin. Käytännössä se tarkoittaa jo vakavan riippuvuuden hoitamista, joka edellyttää fyysistä, psyykkistä, henkistä ja sosiaalista kuntoutusta. (Huoponen ym. n.d., 9.)

5 VANHEMPIEN MERKITYS

Vanhempien ja murrosikäisten lasten käsitykset asioista ovat aina jossain määrin erilaisia. Viime vuosina on puhuttu paljon siitä, että vanhemmat eivät tiedä riittävästi lastensa tekemisistä. Väitetään myös, että vanhemmuus on hukassa ja vanhemmat eivät kanna vastuuta lapsistaan. (Karlsson ym. 2007, 150.)

Monesti vanhemmat ajattelevat, että nuoren on hyvä tutustua alkoholiin turvallisesti kotona. Kun nuori saa tehdä kokeilunsa ja tyydyttää uteliaisuuttaan valvotusti, hänellä ei ole paineita tai tarvetta tehdä sitä ystäväporukassa. Kuitenkin nuoren on vaikea ymmärtää, miksi lasi viiniä on vanhempien seurassa sallittu, mutta ystäväporukassa kielletty. Vanhempien tarjoama alkoholi on aina signaali siitä, että nuoren alkoholinkäyttö on sallittua. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 115.)

Nuorison vanhempien tulisi pitää yhteyttä keskenään, sillä aikuisten yksimielisyys on nuorelle hyvä turva. Jos kuitenkin ystävien vanhemmat ovat eri mieltä tai sallivampia kuin itse, tulisi asiallisesti perustella oma näkemyksensä itselleen, lapselleen ja muille aikuisille. On tärkeää, että vanhempi on johdonmukainen ja seisoo sanojensa takana. Aikuisten salliva suhtautuminen nuoren alkoholin käyttöön lisää myöhemmällä iällä ongelmia alkoholin suhteen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 116.)

Usein nuoren liialliseen alkoholinkäyttöön puututaan liian myöhään tai jätetään kokonaan puuttumatta. Vanhemmat kieltävät lapsensa liiallisen alkoholinkäytön tai toivovat, että nuoren alkoholinkäyttö muuttuu iän myötä terveellisempään suuntaan. Kuitenkaan kaikille nuorille tulevaisuus ei tuo mukanaan myönteisiä muutoksia. Nuoren jatkuva alkoholinkäyttö aiheuttaa vanhemmille neuvottomuutta sekä epäonnistumisen tunnetta kasvattajana. Vanhemmat saattavat myös ruveta suojelemaan lastaan ja salata hänen päihteidenkäytön ympäristöltä. (Aaltonen ym. 2003, 296–297.)

Nuoren tulee pystyä keskustelemaan avoimesti päihteistä ja niiden käytöstä aikuisten kanssa. Nuoret tietävät paljon asioita aivan kuten aikuisetkin. Asioiden kierteleminen tai kieltäminen, liiallinen päihteiden vaikutuksista puhuminen sekä mielikuvavirheet saattavat jopa yllyttää nuorta kokeiluun. Aikuisen hatarat perustelut, epäluotettavat tiedot ja hyökkäävä päihdekielteen asenne laukaisee, edistää tai ylläpitää nuoren päihteiden käyttöä. Keskustelun päihteistä voi käydä nuoren itsetuntoa tukevana korostaen vastuuta itsestä ja toisista ihmisistä. (Kylmänen 2005, 32.)

Alkoholia jatkuvasti käyttävän nuoren käytökseen on kuitenkin puututtava ajoissa ja tiukasti. Hän tarvitsee ymmärrystä, mutta myös selkeitä rajoja elämälleen. Nuorelle tulisikin löytää miellyttävää tekemistä juomisen tilalle. Nuoren on helpompi muuttaa käyttäytymistään, mitä aikaisemmin tilanteeseen puututaan. Mielekkään tekemisen ja hyvän harrastuksen avulla nuori voi löytää riittävän myönteisiä kokemuksia, jotka kannustavat häntä elämään ilman alkoholia. Nuoren oma tahto ja halu päästä eroon päihteistä on tärkeä asia. (Aaltonen ym. 2003, 297.)

6 KOULUN MERKITYS

Heti kodin jälkeen lapsen ja nuoren tärkein yhteisö on koulu. Koulun tavoitteena on toimia oppimisyhteisönä, jossa kehitytään ja kasvetaan aikuisen ohjaamana vertaisryhmän keskellä. Aikuisia tulee olla riittävästi suhteessa lasten ja nuorten määrään. Lapsi- ja nuorisoyhteisössä tutuus on turvallista. Opettajat, koulunkäyntiavustajat, kouluterveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi, rehtori, keittiöhenkilökunta, vahtimestari, kansli-an henkilökunta, siistijät sekä pienryhmän erityisopettajat ovat nuorelle merkittäviä aikuisia kun nuori tietää, keitä he ovat. (Hietala 2010, 20–21.)

Koulussa toistuva samanlainen päiväjärjestys luo nuorelle ennustettavuutta elämään, vaikkakin nuori saattaa itse pitää tätä rutiinia tylsänä. Koulussa toimivat järjestyssäännöt ja niiden valvonta luovat pohjaa sekä taustaa sille, että kapinoiva nuori tietää, mitä vastaan hän kapinoi. Tuettaessa nuorta erilaisissa vaikeuksissa kuuntelu, ohjaaminen sekä ymmärtäminen ovat toimivia tapoja. Opettajalla on vanhempia parempi mahdollisuus verrata haastavan oppilaan käyttäytymistä ja oirehtimista muiden samanikäisten nuorten reagointiin ja toimintaan erilaisissa tilanteissa koulupäivien aikana. Opettaja osaa arvioida, milloin nuoren poikkeava käyttäytyminen saat-taa vaatia lisäselvityksiä ja arviointia. (Hietala 2010, 21.)

Jokaisessa peruskoulussa, jossa on yläluokkia, tulisi olla opetussuunnitelmatyön yhteydessä osana oppilashuollon suunnitelmaa laadittu päihdestrategia, missä määritellään päihdetyön toimet ja vastuut. Oppilaiden osallistuminen ja vanhempien mukanaolo strategiassa on tärkeää. Kun tulee huoli oppilaan päihdeongelmasta, tulisi päihdestrategiassa valmistautua toimintaan. Esimerkkejä mahdollisesta toiminnasta ovat käytön varmistaminen, yhteydenotot kotiin, hoitoonohjaus sekä lastensuojeluilmoituksen tekeminen. Oppilaan päihdeongelmasta keskustellessa päihdetyöryhmässä tai koulun opettajien tarvittaessa tietoja huumeita kokeilleista oppilaista, tulee muistaa salassapitovelvollisuus sekä tarvittaessa tulee pyytää oppi-

laalta itseltään lupa asian käsittelyyn. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 72.)

7 KOULUTERVEYDENHOITAJAN NÄKÖKULMA

Nuorten alkoholi-, huume- tai muun päihdeongelman kehittyessä koulu-terveydenhuolto on avainasemassa. Kouluterveydenhuollossa kertyy sellaista tietoa, joka mahdollistaa nuoren päihdeongelman varhaisen toteamisen. Näitä tietoja ovat esimerkiksi poissaolot, sairastelut ja suun terveys. Kouluterveydenhoitajan herkkyys kuunnella ja kuulla oppilasta on erityisen tärkeää mahdollisten päihdeongelmien ollessa kyseessä. Toisinaan taas koulunkäyntiuhpumus voi johtua vanhempien päihdeongelmasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 72.)

Kouluterveydenhoitajan hyvä ammattitaito sekä valmistautuminen ovat tärkeitä päihdeongelman varhaisessa havaitsemisessa ja viisaassa auttamisessa. Terveystarkastuksien sekä muiden tapaamisten yhteydessä nuorelta tulisi kysyä päihteiden kokeilusta ja käytöstä osana tasavertaista ja vuorovaikutuksellista keskustelua. Nuorta ei saa tuomita eikä syyllistää käytöstä. Kouluterveydenhuollon sekä muun henkilökunnan yhteistyö näissä tilanteissa tulisi varmistaa liittämällä päihdekysymysten esiintuominen ja käsittely osaksi oppilashuoltoryhmän toimintaa tai perustamalla kouluun erityinen päihdetyöryhmä. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 72.)

Kaikkien kouluyhteisön jäsenten velvollisuus on ottaa yhteyttä kouluterveydenhuoltoon, jos tietoon tulee epäily oppilaan huumeiden käytöstä tai ongelmallisesta alkoholinkäytöstä. Kouluterveyshuollon työntekijät eivät kuitenkaan aina ole tavoitettavissa. Näissä tilanteissa tulee tehdä ilmoitus lastensuojeluviranomaisille. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes 2002, 73.)

Nuorten päihteiden käyttöä voidaan mitata nuorten päihdemittarin eli ADSUME:n avulla (Liite 2). Mittari on tarkoitettu työvälineeksi nuorten päihteiden käytön arviointiin ja päihteettömyyttä edistävään terveyskeskusteluun. Mittarin tarkoituksena on auttaa 14–18-vuotiasta itseään ja terveydenhoitajaa tai lääkäriä tunnistamaan ja arvioimaan nuoren päihteiden käyttöä. Tarkoituksena on saada myös systemaattista tietoa terveyskeskustelun ja tarvittavan varhaisen puuttumisen perusteeksi. (Pirskanen 2011, 169.)

Päihteiden käytön kartoituksen tulisi olla rutiini, joka tehdään jokaisen nuoren terveystarkastuksessa. Kysely tulisi tehdä kaikille oppilaille kahdeksannen luokan laajassa terveystarkastuksessa ja nuorison terveystodistuksen täyttämisen yhteydessä. Tarvittaessa mittaria voidaan käyttää myös silloin, kun huoli päihteiden käytöstä on herännyt. (Pirskanen 2011, 169–170.)

Nuorten päihdemittaria käyttävältä terveydenhoitajalta edellytetään voimavara- ja terveyslähtöisen keskustelun, dialogin, huolen vyöhykkeistön

käytön, mini-intervention, motivoivan haastattelun ja moniammatillisen yhteistyön perustaitoja. Lomaketta täytettäessä nuori rengastaa itse haluamansa vaihtoehdon kustakin kysymyksestä. Suosituksena on päihdemittarin liittäminen osaksi eri ikävaiheiden terveystarkastusta, jolloin vältetään valikointi tai nuorten leimaautuminen ennakolta riskiryhmään kuuluvaksi. (Pirskanen 2011, 170.)

Päihdemittari sisältää 17 kysymystä. Mittari sisältää kysymyksiä päihteiden käytön määrästä ja tiheydestä sekä päihteiden käytön seurauksista. Kyseisiä asioita mittaavat kysymykset on pisteytetty 0–5 ja nuoren päihteiden käyttö arvioidaan laskemalla saadut pisteet yhteen. Mittari sisältää myös avoimia kysymyksiä, joiden avulla arvioidaan sosiaalista tukea ja alitumista. (Pirskanen 2011, 170.)

8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyö on opintojen aikana tai niiden päätteeksi valmistuva, itsenäisesti laadittava harjoitustyö. Opinnäytetyön tavoitteet ammattikorkeakouluissa on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojään ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävissä. Opinnäytetyön tarkoituksena on valmentaa opiskelijaa ratkaisemaan koulutusalansa ongelmia, yhdistämään teoriaa ja käytäntöä, hankkimaan ja tuottamaan uutta tietoa sekä tuottamaan taloudellisia ja tarkoituksenmukaisia ratkaisuja. Lisäksi opiskelija oppii käyttämään lähdeaineistoa, työskentelemään järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti, hyödyntämään erilaisia työskentelymenetelmiä sekä hallitsemaan kirjallista, suullista ja kuaalista esitystaitoa. (Nummi 1998, 1.)

Opinnäytetyö liittyy läheisesti työelämään. Se toimii opintojen loppuvaiheessa väylänä teoriasta käytäntöön sekä yhdistää aikaisempia opintoja. Näiden lisäksi opinnäytetyö on yhteysside opiskelun ja työelämän välillä ja se edistää opiskelijan siirtymistä ammatillisiin asiantuntijatehtäviin. (Nummi 1998, 1.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä nuorten alkoholin käyttöä ja luoda uusi työkalu kouluterveydenhoitajan käyttöön. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tarkoituksena on tehdä konkreettinen tuote kouluterveydenhoitajan käyttöön. Kyseinen tuote on opas, jonka tehtävänä on lisätä nuorten tietämystä alkoholin haitoista ja lykätä ensimmäisiä kokeilukertoja mahdollisimman pitkälle. Kouluterveydenhoitaja voi jakaa oppaita nuorille terveystarkastuksien yhteydessä.

Opinnäytetyön tekeminen on pitkään jatkuva prosessi. Se toteutetaan yleisimmin opintojen loppuvaiheessa, mutta aihetta on mahdollista ruveta hahmottelemaan jo aivan opiskeluiden alkuvaiheessa. Näin opinnäytetyöstä voi rakentua koko koulutusajan kestävä prosessi. Opinnäytetyöprosessiin kuuluu neljä vaihetta, joista ensimmäinen on aihealueeseen perehtyminen ja aiheen täsmentäminen. Toiseen ja kolmanteen vaiheeseen kuuluvat opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus. Viimeinen vaihe on opinnäytetyön raportointi ja työn esitys. (Huittinen, Kokkonen, Korhonen, Norrback, Pihlaja, Sjögren & Väättäminen 1997, 3–4.)

Kun opinnäytetyön tavoitteena on tuotekehitys, aihealueeseen perehtymisen ja aiheen valinnan yhteydessä tulee muistaa myös asiakkaan tarpeiden tunnistaminen. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu tuotteen luonnostelun ja määrittelyn lisäksi alustava toteutussuunnitelma. Toteutus vaiheessa tuote olisi hyvä saada koekäyttöön, jotta mahdolliset puutteet huomattaisiin ja niiden korjaaminen olisi näin mahdollista. Vasta viimeisessä vaiheessa tapahtuu tuotteen varsinainen valmistus. (Huittinen ym. 1997, 4.)

9 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda nuorille tietoa alkoholista ja siihen liittyvistä asioista. Tarkoituksena oli tuottaa kouluterveydenhoitajalle työväline helpottamaan alkoholin puheeksi ottamista. Tavoitteena oli myös kartuttaa omaa tietämystä alkoholin haitoista nuorelle.

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu sekä riittävällä tasolla alan taitojen ja tietojen hallintaa osoittava. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Selvityksen tekeminen on yksi osa toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamista. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on jokin konkreettinen tuote esimerkiksi kirja, tietopaketti, ohjeistus, portfolio, messu- ja esittelyosasto tai tapahtuma. Tämän vuoksi raportoinnissa on käsiteltävä konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. Toteutustapaa valittaessa tulee pohtia, mikä on tuotoksen muoto, jotta se palvelisi kohderyhmää parhaiten. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.)

Opinnäytetyöprosessissa käytettiin apuna tuotoksen muokkaamiseen soveltuvia ja pienimuotoisia menetelmiä. Oppaan työstäminen aloitettiin poimimalla valmiista teoriasta oleellimmat oppaaseen halutut asiat. Poimitut asiat järjesteltiin teemoittain teemoittelun avulla. Tämän menetelmän avulla pyrittiin helpottamaan oppaan sisällön valintaa.

Kun oppaan asiasisältö saatiin koottua kasaan, yksittäiset asiat laitettiin lapuilla seinälle ja näin luotiin johdonmukaisesti etenevä kokonaisuus. Oppaasta tulostettiin kaikki sivut erikseen ja sivut teipattiin seinälle. Oppaan kokonaisuus hahmottui näin ollen helposti. Tämän jälkeen hahmoteltiin oppaan ulkoasua ja pohdittiin millä tavoin oppaasta saadaan nuorelle mielenkiintoa herättävä. Oppaaseen lisättiin värejä, kuvia ja puhekuplia, jotta opas ei olisi liian tylsä.

9.1 Toiminnallisen opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyö muistuttaa tekstilajina kertomusta. Työ etenee sen mukaan, millainen projekti ja työprosessi on ollut. Siitä selviää, miten työn aihe on löytynyt, millaisia ovat opinnäytetyön kysymykset ja millaisin keinoin niihin etsitään vastausta. Opinnäytetyössä selvitetään myös, mitä valintoja ja ratkaisuja on tehty eri vaiheissa, jotta saadaan aikaan produkti eli tuotos. (Vilkka & Airaksinen 2003, 82.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportointi ja tutkimuksellisuus ovat vain osa työprosessin dokumentointia. Olennainen osa toiminnallista työtä on juuri produkti. Kokonaisuus ja keskinäinen yhteensopivuus ovat työssä hyvin olennaisia. Kokonaisuus koostuu raportista ja tuotteesta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 83.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportin jäsentely muuttuu työtä tehdessä monia kertoja. Tämän vuoksi alun suunnitelmia ei kannata lyödä liian vahvasti lukkoon. Alkusuunnitelma auttaa kuitenkin pysymään rajatussa aiheessa, varmistaa oleellisten asioiden mukaantulon ja estää asioiden liiallisen rönsyilyn. (Vilkka & Airaksinen 2003, 83.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ja sen raportoinnissa vältetään tutkimusraportin otsikointeja ja niiden sisältöjä. Kuitenkin tekstin on oltava täsmällistä, yksiselitteistä ja perustelevaa. Raportissa on kerrottava kaikki ne asiat, jotka vaikuttavat varsinaisen produktin valmistamiseen ja työn merkityksen ymmärtämiseen. Raportissa on kerrottava opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus sekä mitä opinnäytetyön produktissa on tehty ja miksi niin on tehty. (Vilkka & Airaksinen 2003, 84.)

9.2 Eettisyys

Etiikan peruskysymyksiä ovat kysymykset oikeasta ja väärästä sekä hyvästä ja pahasta. Tutkimuksen tekoon liittyy eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon opinnäytetyötä tehtäessä. Tutkimuseettiset periaatteet, jotka liittyvät tiedon hankintaan ja julkistamiseen, ovat yleisesti hyväksytyjä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 23.)

Tämän opinnäytetyön eettisiä kysymyksiä ovat muun muassa onko nuoren hyvä kokeilla alkoholia kotona vai kavereiden kanssa, rohkaiseeko media nuoria alkoholin käyttöön ja onko opas hyvä muoto ennaltaehkäisevään päihdetyöhön. Näitä kysymyksiä käsiteltiin opinnäytetyössä ja pyrittiin etsimään vastauksia. Nuorten alkoholin käyttö on aihealueena vaikea, sillä se on laissa kielletty, mutta omalla tavallaan kuitenkin yleisesti hyväksytty, varsinkin nuorten keskuudessa.

Opinnäytetyötä tehtäessä on pyrittävä kriittisyyteen sekä lähteitä valittaessa että niitä tulkittaessa. Ennen lähteiden varsinaista lukemista ja muistiinpanojen tekemistä olisi hyvä kiinnittää huomiota joihinkin seikkoihin lähteen arvioimiseksi. Näitä seikkoja ovat esimerkiksi, kuinka tunnettu ja arvostettu kirjailija on, lähteen ikä ja lähdetiedon alkuperä, lähteen uskotta-

vuus ja julkaisijan arvovalta ja vastuu sekä totuudellisuus ja puolueettomuus. (Hirsjärvi ym. 2013, 113–114.)

9.3 Opas

Erilaisia ajatuksia oppaan sisällöstä ja ulkonäöstä on tullut koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opas on siis jo hahmottunut mielikuvissa hyvin pitkälle jo ennen konkreettista tekemistä. Ajatuksena on ollut, että oppaasta tehdään lyhyt ja ytimekäs kokonaisuus, joka miellyttää nuoren silmää. Alusta asti tarkoituksena on ollut tehdä opas pdf-muotoon, jotta se on helpposti kaikkien halukkaiden kouluterveydenhoitajien saatavissa ja luettavissa. Näin jokainen kouluterveydenhoitaja voi halutessaan tulostaa oppaan nuorelle kotiin luettavaksi. Tavoitteena on tehdä kaksi eri versiota, joista toinen on värillinen ja toinen mustavalkoinen. Näin ollen tulostus on mahdollista kaikilla tulostimilla.

Opinnäytetyöprosessin aikana luodussa oppaassa tuodaan esille tietoa nuorten alkoholin käytöstä sekä siihen liittyvistä riskeistä (Liite 3). Oppaalla pyritään tuomaan nuorille tietoa kyseisestä aiheesta. Se toimii myös kouluterveydenhoitajan työvälineenä nuorten vastaanottokäynneillä. Oppaasta on pyritty tekemään nuorten näköinen ja sellainen, joka herättää nuoren mielenkiinnon. Myös oppaan tekstin sisältö on pyritty kirjoittamaan nuorten kielellä. Visuaalinen ulkoasu muokkautui nykyiseen muotoonsa prosessin aikana. Oppaasta on kaksi eri versiota, joista toinen on visuaalisesti värikäs ja miellyttävä lukea ja toinen on mustavalkoinen ja näin helpompi tulostuksen kannalta.

Opinnäytetyön teoriapohja on melko laaja. Teoriapohjasta onkin pyritty nostamaan oppaaseen ainoastaan tärkeimmät asiat. Nämä asiat on kerrottu tiiviisti pieninä tietoiskuina. Tähän valintaan päädyttiin sen vuoksi, että nuoret jaksaisivat lukea oppaan ja mielenkiinto pysyisi yllä mahdollisimman pitkään.

Oppaan aihealueet ovat mitä alkoholi tekee, kännin faktat ja riskit, seksiä kännissä sekä alkoholimyrkytys. Näistä aihealueista oppaassa on tietoiskuja, jotka nuoren on helppo lukea nopeasti. Oppaasta löytyy myös tarkat ohjeet, mitä tulee tehdä nuoren sammussa. Asia on nostettu esille sen vuoksi, että nuorilla olisi käsitys, miten sammuneen kanssa tulisi toimia. Eniten kyseisessä aihealueessa korostettiin sitä, että sammunutta, huonovointista tai oksentavaa henkilöä ei tulisi koskaan jättää yksin. Tämän jälkeen oppaassa on tytöille ja pojille omat osiot, joissa kerrotaan pieni tarina nuoren alkoholin vuoksi epäonnistuneesta illasta. Tarinat on pyritty kertomaan nuoren suulla. Oppaan lopusta löytyy tarpeellisia yhteystietoja sekä internet-linkkejä, jos aiheesta haluaa lisätietoja.

Oppaan pituus määrittyi sen mukaan, että kaikki haluttu teoria saatiin mukaan väljästi sekä visuaalisuutta ja mielenkiintoa ajatellen. Opas ei ole liian pitkä, mutta siitä löytyy kaikki tarvittava. Kouluterveydenhoitaja voi vastaanottokäynnillä käyttää opasta keskustelun pohjana ja tarvittaessa kertoa lisää oppaan kautta esiin tulleista aiheista.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön aihetta valittaessa halusimme sen liittyvän nuorten terveyden edistämiseen. Aiheeksi valikoitui nuorten alkoholinkäyttö, sillä kyseinen aihe on ajankohtainen ja siitä ei ole lähiaikoina tehty montaakaan opinnäytetyötä. Kumpikin meistä koki kouluterveydenhuollon harjoittelun olleen hyvin mielenkiintoinen ja antoisa. Toivoisimmekin molemmat pääsevämme jonain päivänä työskentelemään kouluterveydenhoitajana. Tällöin pääsisimme myös itse hyödyntämään tuottamaamme opasta.

Perehdyimme opinnäytetyötä varten laajasti nuoruuteen, alkoholiin ja sen aiheuttamiin haittoihin sekä ehkäisevään päihdetyöhön. Nostimme työssä esille myös kodin, koulun ja kouluterveydenhoitajan merkityksen. Saimme paljon lisää tietoa ja uusia menetelmiä nuorten alkoholin käyttöön liittyen. Tehdystä työstä on varmasti hyötyä meille myös tulevaisuudessa.

Kokosimme teorian melko nopeasti, sillä aihe on niin kiinnostava, että vauhtiin päästyämme teksti syntyi kuin itsestään. Koimme meille sopivimmaksi työskentelytavaksi tehdä opinnäytetyön täysin yhdessä jakamatta alueita kahtia. Olemme todenneet tämän työskentelytavan meidän kohdalla kaikkein mieluisimmaksi ja tuottavimmaksi. Käytimme teorian pohjana paljon kirjalähteitä, sillä pienen vaivannäön jälkeen niitä löytyi paljon ja pidämme kirjoja luotettavampina ja parempina kuin verkkolähteitä. Uusimmat tilastotiedot otimme kuitenkin verkosta.

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusimme tehdä tuotteen kouluterveydenhuoltoon. Tuotteeksi valitsimme oppaan, joka on suunnattu yläkouluikäisille nuorille. Halusimme suunnata oppaan juuri nuorille, sillä koimme sen olevan hyödyllinen tietopaketti heidän käytettäväkseen. Kokosimme tarvittavat tiedot ensin raporttiin, jota käytimme sitten pohjana oppaan tekemisessä.

Oppaasta tuli 16 sivua pitkä ja se koostui lyhyistä tiivistetyistä iskulauseista. Iskulauseet sijoitimme puhekuplien sisään, jotta opas olisi visuaalisesti kiinnostavampi. Oppaan päävärinä käytimme neutraalin vihreää ja piristystä haimme piirretyillä alkoholin käyttöön liittyvillä kuvilla. Itse olemme hyvin tyytyväisiä lopputulokseen ja mielestämme opas on hyvin nuorten näköinen.

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huittinen, L., Kokkonen, L., Korhonen H., Norrback T., Pihlaja L., Sjögren, A. & Väättämoinen, R. 1997. Opinnäytetyön ja kirjoittamisen opas Sosiaali- ja terveysala. Mikkeli: Kopio Oswald Valokopiolaitos.
- Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. n.d. Päihteiden käytön ehkäisy. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Karlsson, T., Kotovirta, E. & Tigerstedt, C. 2013. Alkoholi Suomessa. Teoksessa Warpenius, K. (toim.) Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Karlsson, T., Raitasalo, K. & Holmila, N. 2007. Alaikäisten alkoholihankintojen sietämätön helppous. Teoksessa Tigerstedt, C. (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy, 149–160.
- Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Helsinki: Edita.
- Nummi, J. 1998. Opinnäytteellä ammattiin. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Pajarre-Sorsa, S. 2009. Terveyskirjasto. Nuorten päihteet. Viitattu 14.2.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lmy00015
- Pirkanen, M. 2011. Nuorten päihdemittari, ADSUME. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Tampere: Juvenes Print.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Smith, L. & Foxcroft, D. 2009. BMC Public Health. The effect of alcohol advertising, marketing and portrayal on drinking behaviour in young people: systematic review of prospective cohort studies. Viitattu 30.3.2014.
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/9/51>
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes. 2002. Opas kouluterveydenhuololle, peruskouluille ja kunnille. Viitattu 14.2.2014.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/104361>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Kouluterveyskysely. Päähteet ja riippuvuudet nuorilla. Viitattu 25.2.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Kouluterveyskysely. Viitattu 25.2.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Taulukko 1. Nuorten alkoholin käyttö vuonna 2013

Kouluterveyskysely 2013 (THL)	Peruskoulun pojat n=50223	Peruskoulun tytöt n=49255	Yhteensä n= 99478
Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa	13 %	11 %	12 %
Käyttää alkoholia viikoittain	6 %	4 %	5 %

Taulukko 2. Mistä nuori saa alkoholia?

Kouluterveyskysely 2011 (THL)	Peruskoulun pojat	Peruskoulun tytöt	Yhteensä
Hain itse Alkosta	7 %	1 %	4 %
Hain itse kaupasta	10 %	4 %	7 %
Vanhemmat hankkivat	16 %	15 %	16 %
Sisarukset hankkivat	19 %	18 %	19 %
Otin kotoa	25 %	27 %	26 %
Kaverit hankkivat	73 %	83 %	78 %
Tuntematon henkilö haki	29 %	25 %	27 %
Ulkomailta tai laivalta hankittu	19 %	12 %	16 %

NUORTEN PÄIHDEMITTARI (ADSUME)

Nimi: _____
 Syntymäaika _____

Tämän **koulu- ja opiskeluterveydenhuollon** kyselyn tavoitteena on arvioida mahdollista päihteiden käyttöäsi. Terveystoimittaja keskustele luottamuksellisesti päihdemittarin tuloksesta kanssasi terveystarkastuksen yhteydessä.

Merkitse vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteiden käyttöäsi viimeisen vuoden aikana.

1. Tupakoitko tai käytätkö nuuskaa?

0. En
 1. Tupakoin (käytän nuuskaa) satunnaisesti
 2. Tupakoin (käytän nuuskaa) päivittäin
 Minkä ikäisenä aloitit tupakoinnin? _____

2. Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?

0. En
 1. Alkoholia (ei huomioida maistamista esim. lusikallisen verran)
 4. Lääkkeitä, että saisin "pään sekaisin"
 4. Liutainaineita (imppaaminen)
 4. Huumausaineita, mitä _____
 4. Jotain muita päihteitä, mitä _____
 5. Alkoholia ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekäkäyttö)
 Minkä ikäisenä kokeilit ensikerran? _____

Jos vastasit edelliseen kysymykseen "En", voit siirtyä kysymykseen 14.

3. Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita päihteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?

1. 1–3 kertaa
 2. 4–6 kertaa
 3. Noin kerran kuukaudessa
 4. Pari kertaa kuukaudessa
 5. Kerran viikossa tai useammin
 Milloin käytit viimeksi ja mitä _____

4. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia? (Annosten laskeminen, katso seuraava taulukko)

0. En käytä alkoholia
 1. 1–2 annosta
 2. 3–4 annosta
 3. 5–6 annosta
 4. 7 annosta tai enemmän, montako _____

Alkoholiannoksella tarkoitetaan:

pullo (0,33 l) keskiolutta tai siideriä tai reilu puoli lasia (12 cl) mietoa viiniä tai vajaa puoli lasia (8 cl) väkevää viiniä tai vajaa neljännes lasia (4 cl) viinaa

Esimerkkejä:

0,5 l siideriä tai keskiolutta on 1,5 annosta
 0,3 l pullo A-olutta on 1,5 annosta
 3/4 litran pullo mietoa viiniä on 6 annosta
 0,5 l pullo viinaa on 13 annosta
 1 "six-pack" keskiolutta (0,33 l x 6) 6 annosta

5. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käyttösi takia?

0. En koskaan 1. Kerran
 3. 2–3 kertaa 4. 4 kertaa tai useammin

6. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla viimeisen vuoden aikana? (Yksi tai useampi rengastus)

- ☐ Olen satuttanut itseäni.
☐ Olen satuttanut toista.
☐ Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt.
☐ Olen ajanut itse päihtyneenä ajoneuvoa.
☐ Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut.
☐ Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkeenpäin.
☐ En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin.

Jos et ole joutunut vaikeuksiin, voit siirtyä kysymykseen 8.

7. Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?

1. Kerran 2. Kahdesti 4. Useammin

8. Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui? ("Menikö muisti?")

0. En kertaakaan 1. Kerran 3. Useammin

9. Oletko "sammunut"?

0. En kertaakaan 1. Kerran 4. Useammin

10. Miksi käytät päihteitä?

- ☐ Seuran vuoksi kavereiden kanssa
☐ Hauskanpitoon
☐ Rentoutumiseen
☐ Helpottaakseni pahaa oloa
☐ Humalan vuoksi tai saadakseni "pääni sekaisin"
☐ Jonkin muun syyn takia, minkä _____

11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi?

12. Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä?

- ☐ Ei
☐ Keskusteltu kerran
☐ Keskusteltu useita kertoja

13. Tietävätkö vanhempasi, että käytät päihteitä?

- ☐ Kyllä
☐ Kyllä, mutta eivät tiedä kuinka paljon käytän.
☐ Eivät

14. Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumausaineita?

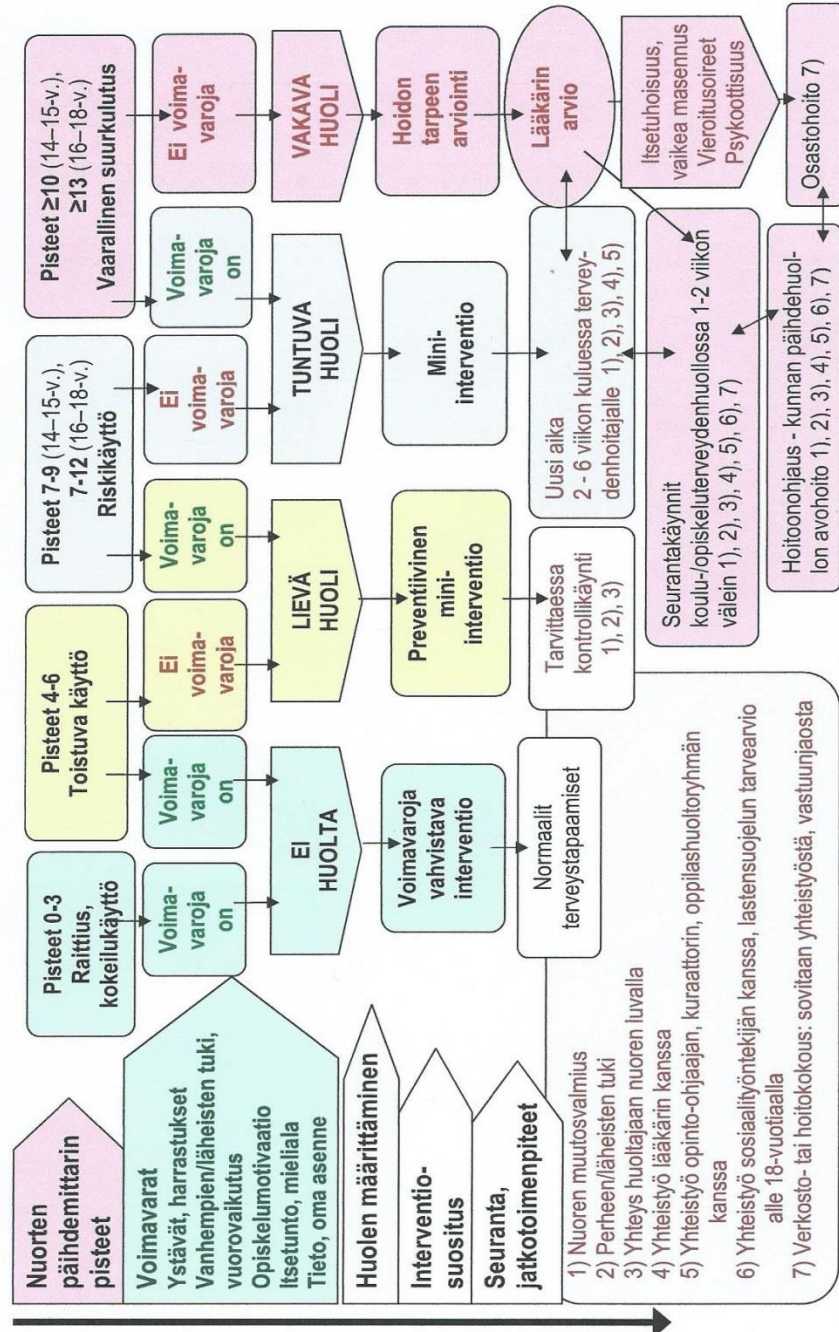
- ☐ Ei ☐ Yksi henkilö
☐ 2–5 henkilöä ☐ Useampi kuin 5 henkilöä

15. Miten vaikeaksi tai helpoksi arvioit nuorten mahdollisuudet hankkia huumausaineita paikkakunnallasi?

- ☐ Vaikeaksi ☐ En osaa sanoa ☐ Helpoksi

16. Mitä olet keskustellut vanhempiesi kanssa nuorten päihteiden käytöstä?

17. Mitä mieltä yleensä olet ikäistesi nuorten päihteiden käytöstä?



Liite 2 Nuorten päihdemittari, voimavarat ja toimintakaavio (Pirskanen 2007)

Liite 3. Nuorten päihdemittarin pisteet, neljä huolen tasoa ja interventiosuosituksset (Pirkanen 2007)

Pisteet	Kuvaus nuoren pääntien käy- föstiä		Huolen vyöhykkeen ja yhteistyön tarpeen määrittäminen	Interventiosuosituksset
	Alkoholi ja tupakka ¹⁾	Muut pisteet ²⁾		
0 – 3 p.		0 p.	El huolta	Voimavaroja vahvistava interventio - Myönteinen palaute riittävyydestä tai satunnaisista kokeiluista - Keskustelu selviämiskäytännöistä tilanteissa, joissa päihteitä saatetaan tarjota ja alkoholin kohtuunnokista sekä tilannetietä.
4 – 6 p.		1 – 5 p.	Lievä huoli, luottamus ter- veydenhuollon neuvonnan riittävyteen hyvä	Preventiivinen mini-interventio - Terveystietojen ja tarvittaessa lääkärin varhainen puheeksi ottaminen riittää - Ennakkotietä, samalla kuitenkin jättäen tilanteen pohdinta nuoren kanssa - Nuoren oma arvio tilanteesta , keskustelu esim. joukkoharhasta, kirjallinen materiaali neuvonnan tueksi - Rohkaistaan nuorta arvioimaan / muuttamaan käyttäytymistään - Voimaannuttava keskustelu hyvää oloa tuottavasta, päihteettömästä toiminnasta (ulkoilu, lukeminen, musiikin kuuntelu yms. rentoutumisen muodot, ystävien ja perheen kanssa oleminen, riittävä uni jne.) - Sovitaan nuoren kanssa tilanteen kontrollointi 1 – 4 kuukauden kuluessa. Tarvittaessa yhteys kotiin nuoren luvalla, perustellaan vanhempien vastuuta alaikäisen lapsen asioissa
7 – 9 p. 14–15- vuotiaat		6 p.	Tuntuva huoli , ns. huolen harmaa vyöhyke, joka määrit- tyy iän ja tilannearvion mu- kaan. Tunne terveydenhuollon auttamiskäytännön puutteelli- suudesta ja yhteistyökump- paneiden avun tarpeesta herää. Myös ristiriitainen tunne yhteydenoton tarpeesta vanhempiin ja ilmoitusvelvolli- suudesta suhteessa vaihto- velvollisuuteen herää.	Mini-interventio (edellisten lisäksi) - Terveystietojen ja lääkärin huolen ilmaiseminen, rakentava kommentointi tilanteesta, neuvonta, motivointi - Keskustelu nuoren omasta arvosta, vastuusta ja muutoshalukkuudesta - Tarvittaessa hoidon tarpeen arviointi ja seuranta (koulu- tai omaa lääkärin, päihdepäiväkirja tms. oman kunnan sovitut hoitohoidot) - Yhteistyön tiivistäminen oppilashuoltoryhmän kanssa, koulunkäynnin ja poissaolojen seuranta jne. - Tarvittaessa yhteys kotiin nuoren luvalla, perustellaan vanhempien vastuuta alaikäisen lapsensa asioissa ja terveydenhuollon
≥ 10 14–15-v. ≥ 13 16–18-v		≥ 7 p.	Vakava huoli , huolta on paljon ja jatkuvasti, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon omat keinot loppumassa, lisävoimavaroja saatava hoitoprosessiin.	Tarvittavan hoidon järjestäminen - Edellisten toimenpiteiden lisäksi lääkärin arvio ja nuoren ohjaus tarvittavaan hoitoon - Sovitaan yhteydenpidosta kodin ja lastensuojelun kanssa, lastensuojeluilmoitus (ellei hoitava tahoo tee) - Seuranta - Toiminnan perustelu nuorelle huolellisesti, koska hän todennäköisesti kieltää tilanteen vakavuuden.

¹⁾ Kysymysten 1–9 pisteet lasketaan yhteen²⁾ Kysymysten 2 ja 3 pisteet lasketaan erikseen yhteen

Entä jos juominen olisikin out?



Alkoholin myynti ja anniskelu alle 18-vuotiaille on Suomen laissa kielletty ja alkoholin välittäminen alaikäiselle on lainvastaista.

Tämä opas on tuotettu Hämeen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden (AMK) opinnäytetyönä yhteistyössä Hattulan kunnan kanssa.

Teksti: Johanna Karjala ja Linda Vesala

Sisällysluettelo

Mitä alkoholi tekee?	1
Kännin faktat	2
Kännin riskit	3
Seksiä kännissä, ihanaa vai kamalaa	4
Alkoholimyrkytys, mikä se on?	5
Mitä jos kaveri sammuu?	6
10 syytä tytöille, miksi känni ei kannata	7
10 syytä pojille, miksi känni ei kannata	8
Lähteet	9
Tarpeellisia yhteystietoja	10
Lisää tietoa alkoholista	10

1

Mitä alkoholi tekee?

Alkoholi antaa hyvänolontunteen ja rentoutuneen mielen lievässä päihtymystilassa, samalla kuitenkin myös arvostelukyky laskee ja mokaamisen vaara lisääntyy.

Ajan- ja paikantaju heikkenee.

Lihasten ja aivojen yhteistyö ja reaktioaika heikkenee.

Kivun aistiminen vähenee.

2

Kännin faktat

Sitä enemmän päihtyy mitä enemmän ja mitä vahvempaa alkoholia nauttii.

Alkoholin poistumista ei voi nopeuttaa mitenkään, sillä se tapahtuu maksassa vakionopeudella.

Nainen päihtyy vahvemmin kuin mies, joka johtuu naisen kehon pienemmästä nestemäärästä.

3

Kännin riskit

Jokaiseen juomiskertaan liittyy riskejä.

Mitä nuorempana juomisen aloittaa, sitä vaikeampi siitä on päästä irti.

Alkoholi on merkittävä tekijä nuorten onnettomuuksissa sekä erilaisissa väkivaltarikoksissa ja järjestyshäiriöissä.

Päihtyneenä voidaan ajatella, että riskinotto ei ole vaarallista tai että "eihän minulle mitään satu".

4

Seksiä kännissä, ihanaa vai kamalaa?

Osa ensimmäisistä yhdyntäkokemuksista saadaan päihtyneenä ja ilman ehkäisyä.

Alkoholi tuo rohkeutta sekä vähentää jännitystä ja harkintakykyä.

Päihtyneenä tapahtuu paljon sellaisia asioita, jotka ilman alkoholia olisi jäänyt tapahtumatta.

Tuntemattoman kanssa saatetaan harrastaa suojaamatonta seksiä, jolloin todennäköisyys altistua sukupuolitaudeille kasvaa ja pahimmassa tapauksessa tuloksena on ei-toivottu raskaus.

Millaisen ekan kerran sinä haluaisit?

5

Alkoholimyrkytys, mikä se on?

Alkoholia juodessa ei välttämättä huomaa tarkkailla alkoholin määrää ja vahvuutta, jolloin seurauksena voi olla alkoholimyrkytys.

Tyypillinen alkoholimyrkytys tapaus on 14-vuotias tyttö tai poika, joka on juonut viinaa ja jonka veren alkoholipitoisuus on

2 ‰.

Usein myrkytyksen syynä ovat myös olut ja siideri.

6

Mitä jos kaveri sammuu?

- ✗ Sammunutta, oksentavaa tai huonovointista kaveria ei saa koskaan jättää yksin!
- ✗ Varmista, että kaveri hengittää ja käännä hänet kylkiasentoon.
- ✗ Lääkehiiltä ei kannata antaa, sillä se ei estä alkoholin imeytymistä mahalaukussa.

Ambulanssi täytyy soittaa hätänumerosta 112, jos

- ✗ Kaveri ei hengitä
- ✗ Kaveri ei herää millään, esimerkiksi ravistelemalla
- ✗ Epäilet tai tiedät, että kaveri on juonut alkoholia paljon ja nopeasti tai ottanut lääkkeitä päihtymistarkoituksessa
- ✗ Kaveri on ollut kylmässä, sillä ruumiinlämpö on voinut laskea
- ✗ Epäilet tai tiedät, että kaverilla on mennyt oksennusta väärään kurkkuun
- ✗ Kaverilla on vähäisiäkin merkkejä pään vammasta, jotka ovat seurasta esimerkiksi kaatumisesta
- ✗ Jos kaveri on sekava tai kramppaa

10 syytä tytöille, miksi känni ei kannata

1. Pää on kipeä ja muutenkin menee koko aurinkoinen päivä maatessa. Viikonloppu pilalla.
2. Hirveä morkkis. Mitä mä oon mennyt tekemään! Mä en edes muista, miten mä oon tullut kotiin.
3. Taas on uudet farkut rikki polvesta.
4. Voi että tuli kerrottua kaikille se asia, jota mun ei pitänyt kertoa kenellekään.
5. Äiti mäkittää koko ajan ja mä en saa mennä ensi viikonloppuna minnekään. Poliisit toi mut kotiin eilen illalla. Tosi nolot! Näkiköhän naapurit?
6. Mä olin varmaan hirveän näköinen, kun mun meikit oli ihan levinneet! Se ei halunnut tanssia mun kanssa, kun mä olin niin kännissä. Se nauroi mulle.
7. Oksensin mun kaverin päälle. Joutuin ensiapuun vatsahuuheluun, koska join liian paljon ja liian nopeasti.
8. Sain hirveän haavan käteeni siitä nikkinäisestä pullosta.
9. Taas mä riitelin mun poikaystävän kanssa ja menin sanomaan suorat sanat sen exälle. Mä suutuin ja löin sitä niin, että sille tuli iso haava poskeen ja se joutui paikattavaksi ensiapuun. Saankohan mä syytteen?
10. Olenkohan mä vielä neitsyt? Onkohan mä raskaana? Onkohan mulla joku tauti? Mun täytyy varmaan hakea katumuspilleri. Miten mä kehtaan?

10 syytä pojille, miksi känni ei kannata

1. Hyi mikä darra. Koko aamu menny taas oksentaessa. Mitään ei pysty tekemään.
2. Mitähän eilen on tapahtunut? Ei mitään muistikuvia... Mun huone tää kyllä on, mutta miten mä oon tänne eksynyt?
3. Voi hemmetti, puhelin ei mee päälle. Näyttö on ihan säpäleinä. Mitähän isäkin tästä sanoo?
4. Menin sitten kännissä lipsauttamaan kavereille, että mulla on vielä poikuus tallella. Yritin kääntää sen vitsiksi mutta eihän ne sitä uskonu. Maine meni!
5. Keittiöstä kuuluu jotain ääniä. Meillä on siis jo kaikki hereillä. Hieno homma! Pitää varmaan vaan esittää nukkuvaa...
6. Muistaakseni näin SENKIN eilen. Olin niin kännissä että SE vaan nauri mulle. Mitäköhän SE musta ajattelee? Just kun aattelin, että meistä vois tulla jotain.
7. Ei hitto, nyt alkaa palaila eilisillan muistikuvat. Menin ajeleen sillä kaverin mopolla kännissä ja kaaduin ojaan. Katteet taitaa olla pilalla. Mitenköhän mä nekin maksan?
8. Poliisit tais mut sieltä ojasta löytää. Nyt on sitten mopokortti hyllyllä. Millä mä nyt pääsen kouluun?
9. Se taisi olla isä, joka haki mut laitokselta. Jostain lastensuojelumuistuksestaakin puhuttiin. Isä oli kyllä tosi vihanen, mutta jotenkin sitä myös pelotti.
10. Uskallankohan mä lähteä täältä huoneesta ikinä? Mitähän muut musta ajattelee? Miten voi sössiä kaikki asiat näin pahasti yhdessä illassa?

Lähteet

- Karlisson, T., Raitasalo, K. & Holmila, N. 2007. Alaikäisten alkoholihankintojen sietämätön helppous. Teoksessa Tigerstedt, C. (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muuttikin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Helsinki: Editä.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d. 10 syytä, miksi känni ei kannata. Viitattu 26.2.2014 http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/kanni_ei_kannata/ Suora lainaus sivulla 7, sovellettu sivulla 8.
- Pajarre-Sorsa, S. 2009. Terveyskirjasto. Nuorten päihteet. Viitattu 26.2.2014 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lmy00015&p_haku=nuorten%20p%C3%A4ihdet
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.

Tarpeellisia yhteystietoja vahingon
sattuessa**Hätänumero (poliisi)****112**

Myrkytyskeskus

09 471 977

Raiskausriisikeskus

0800 97899

Mannerheimin lastensuojeluliiton

lasten ja nuorten puhelin

116 111

Ehkäisevän päihdetyön päivystys

Nuorisotalon nuorisotyöntekijä

Kouluterveystenhoitaja

Seurakunnan nuorisotyöntekijä

Lisää tietoa alkoholista

Nuortenlinkki

www.nuortenlinkki.fi

Nuortennetti

www.mll.fi/nuortennetti

12

11

Muistiinpanoja

Mieti aina ennen kuin korkkaat!



Alkoholikasvatustunti yläkouluikäisille

Oppaan esittely




Ammattikorkeakoulun kehittämissihtööri

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2014

Johanna Karjala & Linda Vesala



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TERVEYSTIETO-OPPIAINE	2
3	LUOKAN KOHTAAMINEN	3
4	TERVEYDENHOITAJA TERVEYSTIEDON ASiantuntijana	3
5	OPPAAN ESITTELY YLÄKOULUSSA	4
6	POHDINTA.....	5
	LÄHTEET	6

Liite 1 Ryhmäläisten palautteet oppaasta

1 JOHDANTO

Terveystietotyön kehittämistehtävä on työelämälähtöinen ja se perustuu työelämän kanssa tehtävään yhteistyöhön. Tehtävä kehittää käytännön terveydenhoitajatyötä ja täydentää 15 opintopisteen opinnäytetyötä uudelta näkökulmasta. Tehtävän toteutustapoja on erilaisia esimerkiksi ryhmien ohjaaminen, terveyden edistämiseen liittyvän materiaalin ja esitysten tuottaminen sekä koulutustilaisuuden järjestäminen opinnäytetyön aihepiiristä. (HAMK n.d.)

Terveystieto on haastava aihe opettaa. Ihmisenä olemiseen liittyy hyvin paljon opettelemista. Oikeaa ja väärää tietoa on paljon tarjolla, sillä terveys on huvia, työtä ja harrastus monelle. Oleellisen ja toden tavoittaminen terveystiedossa on tärkeää, sillä kasvuvuosien asenteet jäävät nuoren persoonallisuuteen. Koska nuori kehittyy jatkuvasti, terveystiedon tulee olla jatkuvaa ja ikätasoon sopivaa, jotta se tukisi terveen kasvun periaatteita. (Peltonen & Kannas 2006, 88.)

Millään toimenpiteillä ei nuorten altistumista epäterveelle tiedolle ja kokeiluille voi täysin estää, mutta se ei ole syy luovuttaa. Asioista puhuminen tuo niitä esille ja herättää ajatuksia. Keskustelu kyseisistä asioista selkiyttää nuorten ajatuksia ja rohkaisee valitsemaan terveemmin. Mielikuvilla on suuri vaikutus ihmiseen. Vaikka tuntuisi, ettei viesti aina mene perille, riittävän usein ja eri tavoin, itse sanomaansa uskoen kerrottu viesti kuitenkin sisäistyy nuoren ajatusmaailmaan ja ohjaa tulevia päätöksiä. (Peltonen & Kannas 2006, 89.)

Terveystietotyön kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyölle Yläkouluikäiset nuoret ja alkoholi. Opinnäytetyössä kerroimme nuoruuden kehitysvaiheista, nuoresta alkoholin käyttäjänä, ehkäisevästä päihdetyöstä sekä vanhempien ja koulun merkityksestä nuoren alkoholin käyttöön. Lähestyimme aihetta kouluterveydenhoitajan näkökulmasta.

Kehittämistehtävässä on tavoitteena ehkäistä nuorten alkoholin käyttöä pitämällä eräälle yläkoulun luokalle alkoholiin liittyvä terveystiedon tunti. Tarkoituksena on esitellä luokalle opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas. Tarkoituksena olisi myös kerätä nuorilta palautetta oppaan mahdollista jatkokehittämistä varten.

Luokalle esiteltävässä oppaassa käsittelemme erilaisia nuoria koskettavia, alkoholiin liittyviä asioita. Oppaassa käydään läpi faktatietoa alkoholista, mitä alkoholi tekee, alkoholin käytöstä aiheutuvia riskejä, ensiapuohjeita ja mahdollisen vahingon sattuessa tarvittavia terveystietoja. Oppaan lopusta löytyy myös tila omille muistiinpanoille.

Kehittämistehtävää varten haemme tietoa terveystiedosta oppiaineena, luokan kohtaamisesta sekä terveydenhoitajasta terveystiedon asiantuntijana. Tämän tiedon avulla luomme teoreettisen viitekehyksen. Tiedon avulla terveydenhoitaja saa lisää tietoja terveystiedon tunnin pitämisestä.

2 TERVEYSTIETO-OPPIAINE

Koulun opetussuunnitelma ja oppiaineluettelo peilaavat kiinnostavasti yhteiskuntaa. Niistä heijastuu vallitsevia arvoja ja käsityksiä siitä, minkälaisesta tietoa ja taitoa pidetään tärkeänä ja hyödyllisenä kasvavan lapsen ja nuoren nykyisen elämän ja tulevaisuuden kannalta. Aiemmin terveydelle ja terveysosaamiselle ei ole juurikaan annettu arvoa yleissivistävän koulun opetussuunnitelmissa. Osaksi syynä tähän on ollut, että terveysopetuksen puolesta puhuminen on ollut vaikeaa ja terveysopetuksen merkityksen perustelut ovat olleet kapea-alaisia. (Peltonen & Kannas 2006, 9.)

Yksi terveyskasvatuksen toteuttamismuodoista on terveystieto-oppiaine. Omalta osaltaan terveyskasvatus on yksi terveyden edistämisen toimintastrategia. Terveystiedon tunteja pitävällä tulee olla selkeä käsitys terveyden edistämiseen, terveyskasvatukseen ja terveystietoon liittyvistä keskeisistä käsitteistä ja niiden suhteista toisiinsa. (Peltonen & Kannas 2006, 13.)

Terveystiedon ja terveyskasvatuksen opetuksen keskeisenä tavoitteena on saada nuoret omaksuma terveyden kannalta järkeviä tapoja. Tavoitteena on lisätä myös nuorten ymmärrystä siitä, miten terveyskäyttäytyminen kehittyy, mitkä asiat siihen vaikuttavat sekä edistää nuorten kykyä, taitoja ja motivaatiota muuttaa tottumuksiaan ja yleisemminkin terveysorientaatiotaan. Kyseinen elämäntapatiedon hallinta auttaa myös terveystiedon tuntien pitäjää käsittelemään aiheita tehokkaasti oppilaiden kanssa. (Peltonen & Kannas 2006, 14–15.)

Terveystiedon tunteja pitävän tulisi olla hyvin perillä lasten ja nuorten elinolosuhteista, terveyskäyttäytymisen trendeistä sekä eri nuorisoryhmien terveystottumuksista. Nuoret suhtautuvat eri tavoin terveysasioihin sekä heidän terveystietonsa ja -taitonsa ovat hyvin erilaisia. Terveystiedon tuntien pitäjä tarvitsee myös valmiuksia analysoida aikuisväestön elämäntapoja ja erityisesti perheiden muuttuneita elinolosuhteita sekä niiden vaikutuksia lasten terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. (Peltonen & Kannas 2006, 15.)

Terveystiedon tunteja pitävän täytyy kartuttaa elämäntapatietojaan lukemalla ajankohtaisia tutkimusjulkaisuja ja seuraamalla uutisointia. Kuitenkin vielä tärkeämpää on seurata ja havainnoida sekä olla itse mukana nuoren arjessa. Erityisesti tuntien pitäjälle on tärkeää, että tieto nuoren arjesta ei rajaudu vain koulurakennukseen, vaan hänen tulee olla aidosti kiinnostunut nuorisokulttuureista laajemminkin. Katuviisaus nuorten terveysvalinnoista voi olla merkittävämpi ja hyödyllisempi elämäntapatiedon lähde kuin tiedon hankkiminen pelkästään kirjoista. (Peltonen & Kannas 2006, 15.)

3 LUOKAN KOHTAAMINEN

Kun kohtaa luokan ensimmäisen kerran, on hyvä muistaa, että ensi vaikutelman antamiseen saa vain yhden mahdollisuuden. Sillä on usein ratkaiseva merkitys kaikessa ihmisten välisessä työskentelyssä ja erityisesti uusien oppilaiden kanssa. Helpompaa on löysätä otetta myöhemmin, kuin yrittää ottaa ohjat käsiinsä, jos ryhmä on jo päättänyt, ettei tuntien pitäjällä ole auktoriteettia. (Packard & Race 2003, 14.)

Kun ensimmäistä kertaa tapaa luokan, on tärkeää muistaa esitellä itsensä. Muutenkin elämässä uudet tuttavuudet luodaan yleensä ensin esittelemällä itsensä. Vaikka terveydenhoitaja on yleensä oppilaille ennestään tuttu, saattaa ryhmässä olla silti joku, joka ei ole vielä terveydenhoitajaa tavannut. Sanallisen esittelyn lisäksi hyvä tapa on kirjoittaa nimi taululle. Näin se jää helpommin myös ryhmäläisten mieleen. (Packard & Race 2003, 14.)

Ihmisen maailmankuva, asenteet, sisäiset arvot ja empatiakyky kehittyvät ainoastaan vuorovaikutuksessa. Silmiin katsominen, kunnioittava suhtautuminen muihin ihmisiin ja nuoren näkemyksen kuunteleminen ovat tärkeitä asioita koulutyössä. Koulun ei tule olla viihdytyslaitos, mutta iloinen ja myönteinen ilmapiiri auttaa oppimaan. Nuori viihtyy koulussa, kun työ on mielekästä ja ilmapiiri hyvä. (Peltonen & Kannas 2006, 89.)

4 TERVEYDENHOITAJA TERVEYSTIEDON ASiantuntijana

Terveystiedon opetussuunnitelmien kehittämisessä olisi hyvä hyödyntää kouluterveydenhoitajan asiantuntemusta, koska hänellä on terveydenhuollon ammattikoulutuksen lisäksi myös tietoa koululaisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Nämä tiedot auttavat keskittymään juuri oman koulun ja sen oppilaiden kannalta merkityksellisiin asioihin. Näin ei kuitenkaan aina valitettavasti tapahdu. (Viitala 2002, 2–3.)

Kouluterveydenhoitajan paikka kouluyhteisön terveyden edistämisen asiantuntijana on vakiintunut, mutta hänen työnkuva ja toiminta koetaan silti irralliseksi osaksi koulun toimintaa. Terveydenhoitajan ammattitaitoa ja asiantuntijuutta hyödynnetään kouluyhteisössä vaihtelevasti, useimmiten kuitenkin liian vähän. Kouluterveydenhoitaja on erityisesti lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta merkittävä yhteistyötaho, mutta hänen kokonaisvaltainen ja erityisesti perhekeskeinen työote ei ole vielä näkynyt laajemmin käytännössä. Terveydenhoitaja voi tulla entistä näkyvämmiin esille kouluyhteisössä, jos hän osallistuu terveystiedon oppiaineen suunnitteluun ja opettamiseen. (Viitala 2002, 23.)

Terveydenhoitaja on nuorille usein tuttu, mutta terveystiedon tuntien pitäjänä vieraampi kasvo. Tästä johtuen nuoret saattavat kuunnella kiinnostuneemmin, sillä terveydenhoitajalla on usein enemmän konkreettisia esimerkkejä kuin opettajalla. Juuri kyseiset esimerkit kiinnostavat nuoria usein enemmän kuin teoretieto. Esimerkkien avulla on helpompi herättää nuorten mielenkiinto ja ajatukset halutusta aiheesta.

5 OPPAAN ESITTELY YLÄKOULUSSA

Esittelimme opinnäytetyön tuotoksena tehdyn oppaan eräälle Parolan yhteiskoulun yläkoulun luokalle. Koska osallistujamäärä meinasi jäädä melko pieneksi, opettajat keräsivät tunnille osallistujia myös muilta luokilta. Näin saimme kasaan hieman yli 20 oppilaan ryhmän. Oppitunnille osallistuivat myös terveystiedon opettaja ja kouluterveydenhoitaja.

Aloitimme oppitunnin esittelemällä itsemme luokalle. Kerroimme olevamme Hämeen ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita, ja että kyseinen oppitunti on osa meidän opinnäytetyötä. Kerroimme heti alussa myös palautteesta, jonka keräsimme tunnin lopuksi sekä suullisesti että kirjallisesti.

Tämän jälkeen aloimme esitellä itse opasta. Kävimme oppaan sivu sivulta läpi videotykkiä apuna käyttäen. Luimme oppaasta löytyvät asiat ääneen ja lisäsimme väleihin myös lisätietoja aiheesta tarpeen mukaan. Myös terveystiedon opettaja ja kouluterveydenhoitaja elävöittivät tuntia omilla esimerkeillä.

Ryhmä kuunteli melko hyvin pieniä häiriötekijöitä lukuun ottamatta. Kouluterveydenhoitaja puuttui kuitenkin heti häiriötekijöihin ja saimmekin jatkaa lopputunnin rauhassa. Muuten ryhmä vaikutti olevan kiinnostunut aiheesta.

Eniten kiinnostusta ryhmässä herätti oppaasta löytyvät tarinat 10 syytä miksi känni ei kannata. Ryhmästä huomasi, että tällöin kaikki kuuntelivat tarkasti, mitä heille puhuimme. Myös hermostuneet ja huvittuneet naurunpyskähdykset ja tuhahdukset kertoivat siitä, että kaikki olivat kuulolla.

Toinen asia, joka herätti nuorissa kiinnostusta, olivat ohjeet mitä tehdä, jos kaveri sammuu. Tässä vaiheessa opettaja ja terveydenhoitaja kertoivat omia esimerkkejään, jotka selvästi pistivät nuoret ajattelemaan. Painotimme molemmat, että jos nuoret jotain esityksestä muistaisivat, niin sen, että sammunutta tai oksentavaa kaveria ei koskaan saa jättää yksin. Myös tämä tuntui herättävän nuorissa ajatuksia.

Lopuksi pistimme painetun oppaan vielä kiertämään luokkaan, jotta nuoret saisivat siitä paremman kokonaiskuvan. Tämän jälkeen keräsimme suullisen palautteen, jota tuli melko vähän. Kirjallista palautetta saimme kuitenkin onneksi enemmän. Palautteen mukaan opas oli hyvä ja nuoret eivät muuttaisi siitä juuri mitään. Kuitenkin kyseisen ryhmän oppilaat kokivat, että oppaan sisältämä teoria oli suurimmaksi osaksi tuttua ja suuremman hyödyn oppaasta voisi saada, jos kohderyhmä olisi nuorempi. (Liite 1)

6 POHDINTA

Kehittämistehtävän aihetta valitessa halusimme jatkaa aikaisempaa opin-
näytetyötä. Päätimme siis pitää terveystiedon tunnin eräälle yläkoulun
luokalle. Näin saimme tekemämme oppaan heti esittelyyn ja käyttöön.

Saimme nuorilta myös haluamaamme palautetta. Palaute oli pääasiassa
positiivista ja oppaasta pidettiin. Värimaailma oli joidenkin oppilaiden
mielestä liian värikäs ja kuvia liian vähän. Palautteen perusteella opas voi-
si sopia yläkoulun ensimmäisille luokille. Terveystiedon opettajan palaut-
teen perusteella tytöille ja pojille suunnatut tarinat olivat paras osa opasta.

Kehittämistehtävää tehdessä ongelmana oli lähteiden löytäminen. Aluksi
löysimme tietoa vain terveystiedosta oppiaineena ja luokan kohtaamisesta.
Halusimme kuitenkin mukaan myös terveydenhoitajan näkökulmaa. Lo-
pulta löysimme gradun, joka kertoo terveydenhoitajasta terveystiedon asi-
antuntijana. Näin saimme myös terveydenhoitajan näkökulman mukaan
tehtävään. Olisimme halunneet myös yleistä tietoa oppaista, mutta sitä
emme valitettavasti löytäneet. Kun lähteet olivat löytyneet, saimme teorian
kasaan melko nopeasti.

Alkoholikasvatustunti sujui mielestämme hyvin. Oppilaat kuuntelivat ja
suurempia häiriötekijöitä ei ollut. Esiintyminen oli luontevaa, sillä aihe oli
meille molemmille jo hyvin tuttu. Myös terveydenhoitaja kehui esitystä
luontevaksi.

Tunnin pitäminen oli meidän molempien mielestä mukavaa. Saimme hy-
vää kokemusta suuremmalle ryhmälle esiintymisestä. Tästä on meille
varmasti hyötyä tulevaisuudessa, sillä terveydenhoitajan työnkuvaan kuu-
luu kouluissa pitää myös oppitunteja esimerkiksi murrosikään liittyen.

LÄHTEET

HAMK n.d. Terveystietojen kaksivaiheinen opinnäytetyöprosessi.

Packard, N. & Race, P. 2003. Käytännön vinkkejä opetustyöhön. Järvenpää: Yrityssanoma Oy.

Peltonen, H. & Kannas, L. 2006. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Hakapaino Oy.

Viitala, A. 2002. Pro gradu-tutkielma: Terveystieto ja koululaisen terveyden edistäminen kouluterveydenhoitajan näkökulmasta. Tampereen yliopisto.

1. Millainen opas mielestäsi oli?

- Sopivan pituinen, selkeä
- Hyvä niille jotka eivät tiedä alkoholin käytöstä
- Hyvä, ajankohtainen
- Huono
- Tosi hyvä, varmasti jollakin tavalla uppoo nuoriin!
- Hyvä, sopivan pitkä nuorille
- Ihan ok
- Opas oli mielestäni juuri sopivan mittainen, mielenkiintoinen ja todella selkeä. Ja värikäs
- Opas oli mielenkiintoinen ja siinä oli hyvin asiaa
- Hyvä ja hyödyllinen ja siitä sai tärkeitä tietoja
- Opas oli mielestäni todella hyvä ja asiaa oli paljon. Paljon oli faktaa jaon hyvä keskustella nuorten kanssa tämmöisestä.
- No aika asiallinen homma
- Hyvä ulkoasu
- Ihan kiva, vähän tylsä
- Oppaaseen oli tiivistetty paljon tärkeää tietoa. Opas oli myös selkeä.
- Opas sisälsi tärkeää tietoa ja oli sopivan pituinen

2. Herättikö opas mielenkiintoa ja ajatuksia?

- Ei varsinaisesti, koska suurin osa jutuista oli jo tiedossa
- Tiesin jo oppaassa olleet asiat ennestään
- Ei erityisemmin mielenkiintoa herättänyt
- Mielenkiintoinen ja tehty nuorille kivaksi luettavaksi. Herätti huomiota ja mielenkiinto heräsi.
- Eipä oikeastaan
- Ei oikeastaan, suurin osa asioista oli jo tiedossa
- Opas herätti mielenkiintoa ainakin siitä, kun kerrottiin ne poikien ja tyttöjen tarinat, että voiko jollekin oikeasti tapahtua noin
- Osittain mielenkiintoinen
- Oikeesti voi sattua jotain vaikei ajattele niin
- No sitä että se joku jolle sattuu voi olla oma kaveri tai minä itse!! On myös hyvä tietää milloin pitää soittaa 112
- Kyllä herätti ajatuksia varsinkin siitä että en ikinä tule juomaan
- Itsessäni ei herättänyt mielenkiintoa
- Herätti

3. Mitä oppaaseen voisi lisätä?

- Eipä kai mitään tarttis lisätä
- Kuvitusta
- En lisäisi mitään
- Se oli hyvä noin!!
- Se oli hyvä niin!
- Oppaaseen voisi lisätä hieman jotain kuvia, vaikka päihteisiin liittyvää, että olisi kiinnostusta lukea vihkoa
- Mielestäni oppaassa oli kaikki tarvittava asia
- Ei tarvi mitään
- Ei siihen oikeastaan mitään tarvitse lisätä

- Oppaaseen voisi lisätä oikeita tarinoita nuorten mokista ja nuoren itse kertomana
- Jtn pikku vinkkejä?
- Ehkä ohjeita siihen, miten pitää toimia jos löytää tuntemattoman kännissä

4. Mitä muuttaisit oppaassa?

- Ehkä lisäisin vähän mielenkiintoa herättäviä kuvia
- Muuttaisin ehkä värimaailman vähemmän kirkkaaksi ja olisi mukava jos olisi enemmän kuvia
- En osaa sanoa
- Ulkoasu voisi olla vähän herättävämpi, esim. kuvia jotka saa miettimään + herättää mielenkiintoa
- Ei mitään!
- Hyvä niin!
- En mitään, se oli hyvin nuorille suunnattu!
- Hyvä näin
- Känni-sanankäyttöä
- En muuttaisi oikein mitään